

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“AMORES AMUADOS, AMORES DOBRADOS”?  
A TRANSIÇÃO ENTRE RELAÇÕES ROMÂNTICAS E  
AS RELAÇÕES *REBOUND***

**Maria Inês Caneco Morgado Dias**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa)**

**2015**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“AMORES AMUADOS, AMORES DOBRADOS”?**  
**A TRANSIÇÃO ENTRE RELAÇÕES ROMÂNTICAS E**  
**AS RELAÇÕES *REBOUND***

**Maria Inês Caneco Morgado Dias**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor João Manuel Monteiro da Silva Moreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa)**

**2015**

## Agradecimentos

E eis um culminar de um caminho que, sem querer cair em *clichés*, foi, sem dúvida, longo e moroso, mas acima de tudo, satisfatório e recompensador. A minha primeira investigação, de  
raiz!

Ao meu orientador, o professor João Moreira, pela sua disponibilidade e dedicação em me ajudar nesta dissertação, pelas indicações e sugestões imprescindíveis ao longo de todo o processo,

Ao meu pai, pela sua discreta, mas essencial presença,

Aos que já cá não estão, mas por cá se mantêm,

Aos meus restantes familiares, que tanto “aturaram” a minha ausência,

A todos os meus colegas que entretanto se tornaram amigos,

Aos amigos que já o eram e assim se mantiveram,

À (*pois bem, imagine-se!*) música, essa eterna companheira de absolutamente todo o processo, omnipresente nas horas mais difíceis e também nas mais prazerosas,

E, evidentemente, a todos(as) os(as) participantes do estudo, pela disponibilidade e amabilidade em dar o seu essencial contributo para o meu trabalho,

Um grande e sentido obrigada,

Um bem haja!,

*Inês*

## Resumo

Numa área onde a investigação parece ainda estar a dar os primeiros passos, como é o caso do estudo das relações *rebound*, a presente dissertação pretendeu compreender o impacto que uma relação teria na seguinte, mediante o seu carácter *rebound*. As relações *rebound* são definidas por se iniciarem pouco tempo após a relação anterior ter terminado, sendo pautadas por uma vinculação continuada ao ex-parceiro e por motivações de entrada na relação seguinte influenciadas por este (p.e., motivações de retaliação ou vingança). Deste modo, procurou averiguar-se o impacto de algumas variáveis da primeira relação (p.e., *profundidade* e *paixão*) na relação posterior, em termos de qualidade relacional (p.e., *profundidade*, *compromisso*, *satisfação*, *apoio*, *conflito*, *preocupação* e *evitação*), sendo este efeito mediado pelo grau de influência que o ex-parceiro continua a ter nas percepções do indivíduo.

Neste sentido, realizou-se um estudo de natureza quantitativa, no qual foi aplicado um conjunto de inventários, relativos às suas duas últimas relações românticas, junto de uma amostra de indivíduos ( $N = 220$ ), parte dos quais actualmente solteiros ( $n = 52$ ) e a outra parte numa relação ( $n = 168$ ). Para além da utilização de questionários e inventários já existentes, construíram-se dois inventários, o IM-SR (Estudo 1), inventário de motivações relativas a entrar numa relação ou ficar solteiro e o ISPACE (medida de vinculação continuada ao ex-parceiro).

Os resultados obtidos demonstram que, quando a relação anterior era mais profunda, a vinculação ao ex-parceiro tende a manter-se, influenciando as motivações de entrada na relação seguinte. Estas variáveis, por seu turno, fazem com que a relação seguinte apresente menor qualidade relacional, independentemente do intervalo de tempo entre o término da Relação 1 e o início da Relação 2. Implicações destes resultados são discutidas, nomeadamente a nível clínico.

**Palavras-chave:** relações *rebound*; relações românticas; dissolução relacional; profundidade; qualidade relacional

## Abstract

In a field where the investigation seems to be taking its first steps, like in the case of rebound relationships, the aim of this dissertation was to understand the impact that one relationship has on the next, mediated by its “reboundedness” character. Rebound relationships are defined by being initiated shortly after the previous relationship has ended, being determined by a continued emotional attachment to the ex-partner and by motivations associated with him or her (e.g., retaliation or vengeance motivations). Therefore, the impact of some variables of the first relationship (e.g., depth and passion) on the quality of the latter one (e.g., depth, commitment, satisfaction, social support, conflict, ambivalence/preoccupation and avoidance) was assessed, this effect being mediated by the extent to which the ex-partner continues to influence the individual’s perceptions.

Therefore, a quantitative research was conducted, in which a battery of instruments, related to their last two romantic relationships, was administered to a sample of individuals ( $N = 220$ ), some of which were single ( $n = 52$ ) and others in a romantic relationship ( $n = 148$ ). In addition to already existing inventories and questionnaires, two additional measures were developed - the IM-SR (Study 1), an inventory of motivations related to entering a relationship vs remaining single, and the ISPACE (a measure of continued emotional attachment to the ex-partner).

Results show that greater depth of the first relationship predicted the maintenance of attachment to the ex-partner, which influences the motivations for the beginning of the next relationship. These variables, in turn, reduce the quality of the next relationship, regardless of the time gap between the end of the first relationship and the beginning of the second. Implications of these results are discussed, namely from a clinical point of view.

**Key words:** rebound relationships; romantic relationships; relationship dissolution; depth; relationship quality

# Índice Geral

Resumo/palavras-chave.....	iv
Abstract/key words.....	v
Índice de Figuras .....	vi
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	
1. O contexto da dissolução relacional	
1.1. Natureza, implicações e consequências .....	5
1.2. O papel da vinculação.....	6
2. Relações <i>rebound</i> – perfil e características .....	11
3. “ <i>O tempo cura tudo?</i> ” – Diferentes perspectivas e o porquê das RRs serem (des)aconselhadas.....	12
4. Processos transferenciais entre relações .....	18
5. Vinculação continuada a um ex-parceiro: Sentimentos, pensamentos, atitudes e contacto com o ex-parceiro e respectivo impacto na relação seguinte .....	19
6. Variáveis psicológicas da Relação 1 e Relação 2	
6.1. Paixão .....	25
6.2. Compromisso.....	26
6.3. Satisfação.....	27
6.4. Profundidade.....	27
6.5. Apoio .....	29
6.6. Conflito .....	30
7. Objectivos gerais .....	31
Estudo 1 - Construção e validação do IM-SR	
1. Necessidade de construção da escala .....	32
2. Enquadramento conceptual: O contexto do estudo	
2.1. Motivações para ficar solteiro .....	33
2.2. Motivações para entrar numa relação .....	35
3. Metodologia	
3.1. Origem dos itens .....	40
3.2. Participantes e procedimento.....	41
4. Resultados.....	42

5. Breve conclusão.....	43
Estudo 2 - Transição entre relações românticas e as relações <i>rebound</i>	
1. Metodologia	
1.1. Objectivos específicos e hipóteses .....	45
1.2. Participantes e procedimento .....	46
1.3. Medidas (instrumentos de avaliação)	
1.3.1. A&QRI-S .....	48
1.3.2. ETAS-R .....	50
1.3.3. EMI .....	51
1.3.4. ISPACE.....	51
1.3.5. IM-SR (Parte 1) .....	53
1.3.6. RAS.....	54
2. Resultados	
2.1. Cálculo de um índice de <i>reboundedness</i> .....	56
2.2. Análise do modelo estrutural .....	57
3. Discussão	
3.1. Discussão dos resultados .....	62
3.2. Limitações do estudo e futuras direcções .....	67
3.3. Implicações clínicas.....	74
4. Conclusão .....	76
Referências bibliográficas .....	77
Anexos.....	88

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Análise factorial confirmatória relativamente às variáveis da Relação 1, Relação 2 e índice de <i>reboundedness</i> (na imagem, <i>rebound</i> ) .....	60
---	----



## Introdução

As relações *rebound* (literalmente, “ricochete” ou “recuperação”; por vezes, traduzidas como “relações rebote”; p.e., wikiHow [sem autor], 2015; daqui em diante, designadas pelas iniciais *RR*), área recente de estudos e alvo da presente investigação, referem-se a um fenómeno relacional aparentemente particular. Estas relações pautam-se por uma resolução emocional desadequada da relação anterior (Brumbaugh & Fraley, 2015; Pierce, 2012; Shimek & Bello, 2013), sendo geralmente iniciadas pouco tempo após o término de uma relação romântica significativa (dita “séria”). Alguns autores (p.e., Shimek & Bello, 2013, 2014) propõem que estas relações são, por natureza, superficiais e de curta-duração (cerca de 2.5 meses de duração), servindo o propósito de aliviar o *stress* emocional associado ao término relacional prévio, e ocorrendo cerca de seis semanas após o fim da relação original.

Baseado naquilo que me parece ser mais transversal à literatura existente, proponho que as *RRs* possam ser operacionalizadas através de vários componentes, nomeadamente: *a)* o intervalo de tempo decorrido entre duas relações românticas (regra geral, o tempo varia entre os 1.5 meses – p.e., Shimek & Bello, 2013 – e os seis meses p.e., – Pierce, 2012); *b)* a existência de sentimentos não-resolvidos, assim como a presença de pensamentos/atitudes e manutenção ou desejo de contacto com o ex-parceiro (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015; Mason, Sbarra, Bryan, & Lee, 2012); *c)* o tipo de motivações que leva à entrada neste tipo de relação (p.e., distrair-se de sentimentos dolorosos relativos ao término da relação anterior; Brumbaugh & Fraley, 2015). Para além disso, quis ainda averiguar a influência de variáveis como a profundidade e o nível de paixão da Relação 1, de forma a apurar se teriam algum nível de influência na Relação 2 (p.e., Frazier & Cook, 1993; Merolla, Weber, Myers, & Booth-Butterfield, 2004).

O estudo deste tipo de relações parece ser especialmente relevante devido à escassez e incipiência da literatura nesta área, tanto a nível nacional como internacional, o que contrasta

com a disseminação da expressão deste fenómeno relacional nos dias de hoje (p.e., Pierce, 2012). Os poucos estudos que existem nesta área são restritos e ressaltam a importância de se estudar, entre outros aspetos, os efeitos a curto e longo-prazo destas relações (e.g. Brumbaugh & Fraley, 2015), as características destas relações, em termos de compromisso (Shimek & Bello, 2013) ou satisfação (Locker Jr, McIntosh, Hackney, Wilson, & Wiegand, 2010) e as motivações inerentes à entrada neste tipo de relações românticas (Shimek & Bello, 2014). Apesar de sublinharem a relevância da exploração destes aspectos, acabam por não os estudar, daí que sejam aspectos que inspiraram a presente investigação.

O que se destaca da restrita literatura dentro desta temática é a limitação da abrangência temática dos seus estudos, i.e., cada estudo geralmente apenas avalia uma vertente de cada vez do fenómeno das RRs, sem as integrar (p.e., contacto com o ex-parceiro – Lee, 2013; vinculação emocional continuada ao ex-parceiro – Spielmann, MacDonald, & Wilson, 2009). Concomitantemente, é praticamente transversal a utilização de escalas unidimensionais para avaliar dimensões que podem ser relevantes para a caracterização das RR (p.e., para avaliar se há contacto contínuo com o ex-parceiro, utilizavam apenas um item - *“How often do you talk to this person now that the relationship has ended?”*; Rhoades, Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011; para outros exemplos, ver Fagundes, 2012; Shimek & Bello, 2013), e cujos itens geralmente apresentam uma forte validade facial (p.e., - *“Have you ever been involved in a ‘rebound’ relationship?”*; Pierce, 2012), o que, além de poder aumentar os fenómenos de desejabilidade social, corresponde a uma abordagem simplista de um fenómeno aparentemente tão complexo.

Neste sentido, e de forma a tentar ultrapassar estas lacunas relativamente à não existência de uma escala que avalie de forma integrativa e completa o conjunto de dimensões das RRs (i.e., sentimentos, pensamentos, atitudes e contacto com e/ou relativos ao parceiro anterior ao atual), surgiu a necessidade de se desenvolver um instrumento de avaliação, o

*Inventário acerca de Sentimentos, Pensamentos, Atitudes e Contacto com o Ex-parceiro* (ISPACE). A existência de um instrumento nestes moldes poderia ajudar no avanço da investigação na área geral das Relações Românticas e, especificamente, nos estudos que investigam a transição entre relações românticas, o eventual impacto de relações românticas anteriores nas relações seguintes e as relações *rebound*.

Assim, tanto a investigação no geral, como o próprio inventário em particular, poderão ter implicações e aplicações a nível clínico, visto que a avaliação da existência e/ou intensidade destes sentimentos, pensamentos, e contacto com o ex-parceiro, são aspectos potencialmente preditores de um maior ou menor ajustamento emocional pós-término relacional, área de intervenção clínica.

Por outro lado, vimos anteriormente que a dimensão *motivacional*, associada à entrada numa nova relação, parece igualmente ter impacto na forma como esta segunda relação vai ser vivenciada. Uma vez mais, aquando da revisão de literatura, não encontrei nenhuma escala que avaliasse as motivações inerentes à entrada numa relação, o que motivou a construção de um outro instrumento de avaliação, o *Inventário de Motivações relativas ao ficar Solteiro ou investir numa Relação* (IM-SR). O desenvolvimento e validação deste instrumento de medida, que corresponde à primeira parte do estudo empírico (Estudo 1), refere-se então às motivações relativas à decisão entre ficar solteiro ou investir numa relação de compromisso, tendo sido realizado em conjunto com outra colega. Nesse sentido, recolheu-se uma amostra que possibilitasse a realização de uma análise factorial (factoração de eixo principal), conduzindo à determinação dos factores emergentes dentro do domínio apontado e à seleção de itens para a forma final do instrumento, cuja secção do questionário das “*Motivações para investir numa Relação*” seria posteriormente utilizada na segunda parte da presente dissertação.

Neste sentido, a presente dissertação inclui dois estudos empíricos: o primeiro, correspondente à construção e validação do IM-SR (Estudo 1); e o segundo, central (Estudo 2),

pretende abordar a forma como uma “transição amorosa” é feita neste contexto - i.e., compreender qual o impacto de sentimentos “não-resolvidos” (assim como de pensamentos, atitudes e manutenção de contacto) relativos a um ex-parceiro (portanto, após o término de uma relação romântica), consoante os níveis de profundidade e paixão nessa relação anterior, no nível de apoio, profundidade, conflito, características do estilo de vinculação (dimensões preocupação e evitação), satisfação e grau de compromisso na relação seguinte.

Este estudo de natureza quantitativa inclui um conjunto de questionários e inventários, que foram preenchidos *online*, tendo uma natureza simultaneamente exploratória e confirmatória. A população-alvo estava compreendida entre os 18 e os 35 anos, tendo havido uma escolha intencional de uma amostra nesta faixa etária, visto que esta população provavelmente encontra-se num ambiente propício a contacto continuado entre ex-parceiros românticos (p.e., em contexto estudantil), parecendo haver uma maior prevalência de relações *rebound* (Busboom, Collins, Givertz, & Levin, 2002; Pierce, 2012).

## Enquadramento Teórico

### 1. O contexto da dissolução relacional

#### *1.1 Natureza, implicações e consequências*

Os seres humanos são seres sociais com uma necessidade fundamental de pertença, estando motivados para entrar e manter relações próximas e íntimas com os outros (Baumeister & Leary, 1995). No presente estudo, *relação romântica* (p.e., Andrade, Garcia & Cassepp-Borges, 2013) é definida como sendo uma relação desenvolvida entre duas pessoas de vínculo não sanguíneo, correspondendo à orientação sexual de cada um dos intervenientes, onde existe uma relação de proximidade, com uma componente de atração (física e/ou sexual), tendo ou não um carácter de exclusividade (inclui desde encontros casuais com a mesma pessoa - “relação aberta”, sem compromisso - até a uma relação exclusiva de namoro, coabitação, noivado ou casamento).

Porém, e apesar das motivações de conexão, manter as relações românticas pode ser desafiante e a dissolução pode ocorrer (p.e., Tan, Agnew, VanderDrift, & Harvey, 2015). Apesar de por vezes poder haver uma sobrestimação *a priori* do *stress* associado a uma dissolução relacional (Eastwick, Finkel, Krishnamurti, & Loewenstein, 2008), as separações românticas são eventos devastadores que podem sobrecarregar um indivíduo emocional, mental e fisicamente (Shimek & Bello, 2013), podendo representar uma ameaça e induzir sentimentos de abandono emocional e/ou físico, assim como de afecto “negativo” (p.e., tristeza, raiva, confusão, choque, vingança, indiferença, ciúme, susto, culpa, remorso, arrependimento, entre outros; Perilloux & Buss, 2008) e sintomas de depressão, tais como pensamentos intrusivos e perturbações do sono (p.e., Haynes, 2014), assim como ansiedade acerca do futuro ou amor pelo ex-parceiro perdido (Mason et al., 2012), já que a pessoa pode perder não só o seu parceiro, mas também um sentido de identidade pessoal – contracção do *self* (Haynes, 2014; Kaczmarek & Backlund, 1991). A dissolução da relação, particularmente se inesperada, é um golpe no auto-

-conceito e auto-estima, impacto que varia consoante a resiliência do indivíduo (p.e., Perilloux, & Buss, 2008; Pierce, 2012), podendo conduzir à redução do nível da satisfação com a vida, a uma saúde física mais pobre e ao desencadear de perturbações mentais, como a Depressão *Major* (Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013). Regra geral, um término relacional implica uma perda de recursos (materiais, sociais e de investimento emocional), podendo ter interferência em relações futuras, nomeadamente através da intensificação da insegurança vinculativa e enfraquecimento da resiliência à perda relacional, a longo-prazo (Marshall et al., 2013; Perilloux & Buss, 2008).

O *luto* de uma relação, como veremos à frente, pode ser caracterizado por oscilações no nível de amor, raiva e tristeza, ao longo do tempo, sendo esperadas diferenças inter e intraindividuais na forma como o *luto* é gerido (Sbarra & Emery, 2005). Enquanto parece “certo” que os indivíduos que experienciam menos tristeza, raiva e vinculação pelo ex-parceiro podem ter-se ajustado ao término relacional, estas emoções específicas precisam de ser consideradas à luz do seu papel funcional (Vasco, 2013). A experiência de amor e raiva activa sistemas de aproximação-motivação - o amor serve o propósito de motivar as paixões em direcção a um indivíduo particular, enquanto a raiva fornece a energia para procurar uma potencial reunião (Bowlby, 1980). Já a tristeza é um estado de afastamento, no qual os indivíduos se retiram dos objectivos de reunião, que são percepcionados como impossíveis (Davis, Shaver, & Vernon; citado por Sbarra & Emery, 2005).

### *1.2. O papel da vinculação*

Hazan & Shaver (1987; Schachner, Shaver, & Gillath, 2008) indicam que, ao atravessar a adolescência e entrar na idade adulta, as pessoas transferem o sentido primário de vinculação dos pais para os parceiros românticos e maritais. A Teoria da Vinculação esboça, assim, um sistema comportamental que monitoriza as ameaças à segurança vinculativa e a responsividade de um parceiro (Mikulincer & Shaver; citado por Etcheverry, Le, Wu, & Wei, 2013). O

conjunto de memórias, sentimentos, crenças, sistemas defensivos, expectativas, necessidades e estratégias para atingir essas necessidades vinculativas formam os modelos de trabalho da vinculação (*working models* - p.e., Brumbaugh & Fraley, 2007; Collins & Read, 1990) ou esquemas de amor (*love schemas* – p.e., Choo, Levine, & Hatfield, 1996), os quais guiam as cognições e comportamentos dentro das relações, e medeiam o quão as pessoas estão confortáveis com a proximidade e independência, assim como a sua disposição para se envolver em relações românticas.

Os *working models* (WM), ou representações mentais das relações, podem ser globais (conceptualizados como modelos cronicamente acessíveis, representantes das várias experiências ao longo das relações passadas, correspondendo a formas gerais de ver as relações próximas) ou específicos (correspondem a representações de outros significativos particulares, sendo modelos mais diferenciados, o que permite aos indivíduos maior flexibilidade no acesso a diferentes representações de vinculação, dependendo da situação interpessoal). Os seus componentes parecem ser transferidos ao longo do tempo e das relações - quando existe uma semelhança entre um novo alvo relacional e uma representação existente de um parceiro específico, o WM correspondente é activado, levando a pessoa a transferir dinâmicas relacionais de uma relação para outra (Brumbaugh & Fraley, 2007).

Autores como Hazan e Shaver (1987) propõem a existência de dois grandes grupos de estilos de vinculação: os seguros (com relações pautadas por confiança, conforto com a proximidade e emoções agradáveis) e inseguros (que incluiriam o estilo de vinculação evitante e ansioso/ambivalente). Já autores como Bartholomew e Horowitz (1991) propõem quatro estilos de vinculação: seguro, preocupado (equivalente ao ansioso/ambivalente), evitante-desligado e evitante-receoso (os quais corresponderiam a uma subdivisão do estilo evitante). Diferenças individuais no estilo de vinculação permitiriam prever diferentes reacções à perda de uma relação romântica (Marshall et al., 2013).

De acordo com Bowlby (1980), existem diferentes reacções à perda relacional: a fase de protesto (inclui choro, raiva, descrença e tentativas de reestabelecer contacto e proximidade com a figura de vinculação perdida); a de desespero e tristeza, e a de distanciamento (*detachment*), que implica uma reorganização da hierarquia da vinculação. Esta reorganização (Marshall et al., 2013) poderá ocorrer a partir de um *upgrade* dos parceiros e de uma desclassificação dos ex-parceiros (ou manutenção de um vínculo simbólico funcional, no caso do parceiro ter falecido). Assim, o *coping* com a perda relacional implicaria a oscilação entre dois processos (Marshall et al., 2013; Stroebe & Schut, 2010): o trabalhar com a perda para extrair significado (que implica a hiperactivação do sistema de vinculação) e a regulação da disrupção emocional, de forma a permitir a recuperação emocional e a restaurar o funcionamento no dia-a-dia, assim como o assumir de novos papéis, identidades e desenvolvimento de novas relações (que implica a desactivação do sistema de vinculação). Autores como Weber (1998) referem que os indivíduos necessitam, assim, de um certo nível de resolução emocional ou compreensão global do término relacional (p.e., atribuir responsabilidade pelo término a cada uma das partes; compreender porque é que a relação “falhou”) antes de efectivamente *avançarem* a partir destas experiências (Merolla et al., 2004).

Bowlby (1980; Fagundes, 2012) afirma que as pessoas não conseguem ajustar-se, com sucesso, à perda de uma figura de vinculação até que sejam capazes de reorganizar a sua hierarquia de vinculação, isto é, de deixarem de desejar utilizar a pessoa perdida (neste caso, o ex-parceiro) como alguém que desempenhasse um conjunto de funções. Estas corresponderiam às respostas comportamentais da vinculação (Bowlby, 1982; Fagundes, 2012) - a procura de proximidade (*proximity seeking*), que ocorre quando um indivíduo procura e aprecia a proximidade em relação à sua figura de vinculação, enquanto activamente resiste à separação; o funcionar como um porto seguro (*safe heaven*), em que a figura de vinculação alivia o *stress*



e providencia apoio quando as dificuldades emergem; e o servir de base segura (*secure base*), ao fornecer um sentido basilar de segurança emocional e psicológica ao indivíduo.

A *preocupação* e a *evitação* são duas dimensões fundamentais das auto-avaliações relativas aos estilos de vinculação nos adultos (Moreira, 2006). A *preocupação*, estando associada ao estilo de vinculação ansioso/ambivalente, reflecte uma representação interna negativa de si próprio, como não sendo merecedor de cuidados e, portanto, vulnerável à negligência e abandono de terceiros (Hazan & Shaver, 1987; Moreira, 2006). Pressupõe uma monitorização intensa do estado da relação, pela hiperactivação do sistema de vinculação, associada a um desejo intenso mas insatisfeito de proximidade e intimidade nas suas relações, caracterizado por grande dependência relacional e um desejo intenso de reciprocidade e união (o qual, por vezes, entra em conflito com a necessidade destes indivíduos se protegerem; Joel, MacDonald, & Shimotomai, 2011; Murray, Holmes, & Collins, 2006) e altos e baixos emocionais (Etcheverry et al., 2013; Hazen & Shaver, 1987; Moreira, 2006). Esta hiperactivação crónica, que ocorre especialmente quando os outros não estão disponíveis, tende a emergir de um historial de satisfação inconsistente de necessidades de vinculação em relações anteriores, o que conduz a uma vigilância excessiva e hipersensibilidade a eventuais sinais de afastamento do parceiro, o que está associado a níveis elevados de ciúme e preocupação com um eventual abandono ou rejeição (Etcheverry et al., 2013; Hazen & Shaver, 1987; Spielmann et al., 2009). Assim, perante um término relacional, os indivíduos com vinculação ansiosa experienciam altos níveis de *stress* emocional, demonstrando preocupação com o ex-parceiro, sendo especialmente susceptíveis ao luto crónico (Bowlby, 1980), manifestando protesto, desespero prolongado e vinculação continuada ao parceiro perdido. Geralmente, implementam estratégias de *coping* pobres, ruminação desadaptativa, crença exagerada de que o ex-parceiro

providencia um porto seguro, e tendência para a auto-culpabilização; simultaneamente, podem também experienciar maior crescimento pessoal pós-término relacional (Marshall et al., 2013).

Já a *evitação*, associada ao estilo de vinculação evitante, corresponde à representação negativa dos outros, que são vistos como emocionalmente indisponíveis e distantes e, portanto, indesejáveis como objecto de tentativas de aproximação (Hazan & Shaver, 1987; Moreira, 2006). Assenta em relatos de dificuldade e desconforto com a proximidade em relação aos outros, acompanhados de uma atitude defensiva. Níveis elevados de evitação estão associados à desactivação do sistema comportamental de vinculação, havendo uma desvalorização das relações próximas e menor confiança em acreditar que este tipo de relações possa satisfazer necessidades de vinculação (Etcheverry et al., 2013). Perante a dissolução relacional, os indivíduos com vinculação evitante tendem a desactivar defensivamente os pensamentos, memórias e emoções associados à ameaça vinculativa proporcionada pelo término, o que pode facilitar a recuperação emocional, embora apenas a curto-prazo (já que, com a passagem do tempo, essa supressão ocorreria, conduzindo a maior *stress* emocional). Ao procurar a manutenção defensiva de uma visão positiva do próprio, estes indivíduos privam-se de fazer um balanço de formas de melhoria, o que tem implicações para o seu menor crescimento pós-dissolução relacional (Marshall et al., 2013). É, assim, especialmente evidente uma ausência de luto em resposta à perda relacional – pouco protesto e desespero, e progressão rápida para a fase de reorganização/afastamento (Bowlby, 1980), visando a restauração da sua auto-suficiência, tendendo a haver menor motivação para substituir o ex-parceiro por um novo parceiro, pela supressão defensiva da procura de proximidade (Marshall et al., 2013).

Por seu turno, indivíduos com um estilo seguro apresentariam níveis baixos de *evitação* e *preocupação*, apresentando uma maior eficácia na regulação das suas emoções (Marshall et al., 2013). Apesar de os indivíduos seguros tenderem a enfrentar as dissoluções relacionais com maior resiliência, aceitação e recuperação emocional do que os indivíduos inseguros (Marshall

et al., 2013), aqueles que experienciam uma dissolução relacional sentem-se menos seguros no seu estilo de vinculação, o qual pode mudar ao longo de várias relações (p.e., Lewandowski & Sahner, 2005).

## **2. Relações *rebound* – perfil e características**

Apesar da investigação existente nesta área ser inconclusiva (Shimek & Bello, 2013), e de até se questionar se as relações *rebound* sequer existem (p.e., Wolfinger, 2007), há diversas perspectivas acerca do *perfil típico* de um *rebounder*, que seria uma pessoa que experiencia um sentido de perda devido ao término da relação anterior (Haynes, 2014). Enquanto uns defendem que um *rebounder* seria alguém impaciente e com um amplo sentido de urgência por um novo amor, com maior abertura à experiência e hedonista (Knox & Zusman, 2009; Pierce, 2012), o que faria lembrar o estilo de amor *ludus* (p.e., Shimek & Bello, 2014) e um estilo de vinculação mais evitante/desligado, outros autores sugerem que os *rebounders* seriam especialmente aquelas pessoas que apresentam um estilo de vinculação ansioso/ambivalente e que sentem mais dificuldades em *desapegar-se* do ex-parceiro (p.e., Spielmann et al., 2009).

Seja como for, as relações formadas por indivíduos em *rebound* teriam, assim, um carácter instrumental, no sentido de, entre outros aspectos, promoverem o processo de desvinculação afectiva ao ex-parceiro (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015). Estes autores propõem que estas relações seriam intencionalmente definidas *a priori* como sendo de curto-prazo, o que pode implicar uma mudança temporária das próprias estratégias de acasalamento do indivíduo, isto é, nas características procuradas num parceiro. Por exemplo, num estudo de Pierce (2012), os participantes afirmavam procurar parceiros-*rebound* pelas suas características superficiais (p.e., atracção física e sexual), algumas características de personalidade e interpessoais (p.e., extroversão, simpatia e entretenimento), natureza da relação (p.e., sem compromisso ou seriedade, discrição, abertura sexual) e aquisição potencial de recursos (p.e., riqueza, maturidade).

### 3. “*O tempo cura tudo*”? – Diferentes perspectivas e o porquê das RRs serem (des)aconselhadas

Como vimos, várias são as perspectivas acerca do que é uma RR, qual o perfil típico das pessoas que se envolvem nelas, e que funções desempenham. Neste contexto, tanto existem estudos que ressaltam a sua mais-valia para o indivíduo que sai de uma relação anterior (Brumbaugh & Fraley, 2015), como outros que sublinham o quão prejudiciais poderão ser, a curto e/ou longo-prazo (p.e., Merolla et al., 2004).

Assim, e de acordo com o estudo longitudinal de Brumbaugh e Fraley (2015), que analisou a transição entre duas relações, procurar um novo parceiro parece ter mais benefícios psicológicos, pelo menos a curto-prazo, do que a pessoa se manter solteira após uma dissolução relacional. Aqui, a frase de que “*o tempo cura todas as feridas*” poderia não ser totalmente adequada para este contexto, visto que parecem haver eventos de vida responsáveis pela “cura” - as feridas causadas por um término relacional parecem manter-se abertas enquanto o ex-parceiro for idealizado, p.e., a nível do grau de conexão emocional ou satisfação (Spielmann et al., 2009) a um nível automático (atitudes implícitas positivas; Imhoff & Banse, 2011). As atitudes implícitas relativamente aos ex-parceiros correspondem a esquemas relacionais automaticamente activados – se estas forem de uma maior idealização do ex-parceiro, serão conducentes a maior sofrimento e menor bem-estar (Imhoff & Banse, 2011). Por vezes, os indivíduos que não terminaram a relação (que foram “abandonados”) desenvolvem atitudes *negativas* após o término desta, como estratégia de *coping* para reduzir a dissonância cognitiva (de ter sido “rejeitado”), e como forma de manter a auto-estima.

Seja como for, focar-se em alguém novo e encontrar um novo parceiro seria um preditor robusto do processo adaptativo de recuperação de um término relacional (Locker Jr et al., 2010), por ajudar a corrigir estas atitudes implícitas demasiado positivas, que são desadaptativas. Dadas as consequências negativas significativas associadas à vinculação continuada por um ex-

parceiro (desde tristeza a *stalking*), entrar numa nova relação (RR) poderia ser uma forma razoável de facilitar o processo de quebrar laços (*“letting go”*), sendo mais eficaz que o tempo para *“curar todas as feridas”* (Frazier & Cook, 1993; Spielmann et al., 2009).

Esta ideia parece estar de acordo com a Hipótese de Substituição de Pertença (Baumeister & Leary, 1995), a qual postula que a perda de uma conexão social que preenchia as necessidades de intimidade do indivíduo pode ser colmatada pela formação de novas conexões, que poderão ser potencialmente reparadoras, por satisfazerem determinadas necessidades psicológicas (p.e., Imhoff & Banse, 2011; Spielmann, Joel, MacDonald, & Kogan, 2012).

As RRs seriam especialmente úteis no caso dos indivíduos com vinculação ansiosa, por encorajarem a reorganização do sistema de vinculação, ajudando a ultrapassar o vínculo ao ex-parceiro, ao promoverem o afastamento deste e o redireccionamento, para outros indivíduos, de recursos cognitivos e emocionais (Pierce, 2012). Num estudo de Brumbaugh e Fraley (2015), as pessoas que actualmente estariam numa relação *rebound* (operacionalizada neste estudo como sendo uma relação que se segue a outra num curto espaço de tempo,  $M \approx 7$  meses) revelariam menos sentimentos residuais pelo ex-parceiro, menor contacto com o ex-parceiro, apesar de apresentarem geralmente maiores níveis de vinculação ansiosa que as pessoas actualmente solteiras. Os indivíduos com vinculação ansiosa geralmente sentem mais dificuldades em desconectar-se emocionalmente após a dissolução relacional, como vimos, tendendo a aplicar estratégias de *coping* não adaptativas, como a ruminação, procura de proximidade e *stalking* de ex-parceiros (p.e., Marshall et al., 2013; Spielmann et al., 2009).

De acordo com os princípios da Teoria da Troca Social/Teoria da Interdependência (Thibaut & Kelley; citado por Rusbult, 1983), a maior motivação para entrar rapidamente numa *qualquer* relação romântica, após a dissolução de uma relação mais relevante para o indivíduo, dever-se-ia a uma maior proporção de ganhos que custos, estando associada a critérios menos

selectivos - o indivíduo pode achar que há pouco a perder em estar aberto a todos os tipos de relações. Por outro lado, ao não se sentir ainda capaz de investir no seu *self* emocionalmente, acaba por preferir investir em qualquer prazer físico disponível (Knox & Zusman, 2009). Ao não percepcionarem alternativas melhores, podem preferir a companhia de um parceiro menos “satisfatório” (pelo querer estar quase indiscriminadamente com *alguém*, mais do que com uma pessoa *específica*) a estar sozinhos (p.e., Dailey, Brody, LeFebvre & Crook, 2013; Pierce, 2012). Além disso, há que ter em conta as pressões sociais, num mundo de casais, para que voltem a envolver-se rapidamente (Byrne & Carr, 2005).

Assim, e enquanto os benefícios prevalecerem sobre os custos potenciais, serão implementadas estratégias de curto-prazo, tanto em homens como mulheres: ao estarem abertos a relações de curto-prazo, os indivíduos podem aumentar as hipóteses de conhecerem um parceiro ajustado e “assentarem” com ele numa relação de longo-prazo (Buss & Schmitt, 1993; Tadinac & Hromatko, 2006).

Por outro lado, e talvez por esta sua natureza superficial e instrumental, a entrada em RRs é, geralmente, desaconselhada (p.e., por amigos) por se considerar que o indivíduo que entra numa relação com um *rebounder* vai ser usado e magoado, e que a relação não irá durar muito tempo (Pierce, 2012). Deste modo, o senso comum, os livros de auto-ajuda e alguns estudos empíricos (p.e., Marshall et al., 2013; Snyder, citado por Brumbaugh & Fraley, 2015; Weber, 1998) aconselham a necessidade de um “período de espera” (e, portanto, o *tempo* seria aqui um elemento aparentemente crítico; Pierce, 2012) após o fim de uma relação. Este “compasso de espera” seria utilizado para digerir o término relacional, processar a perda e compreender e extrair significado da dissolução relacional para se poder fazer o luto. Neste contexto, defende-se a ideia de que, se um indivíduo inicia uma nova relação sem ter aceitado completamente a perda do ex-parceiro e sem antes haver uma reflexão relacionada com o término relacional, então é possível que a nova relação possa sofrer (p.e., Merolla et al., 2004).

Assim, e apesar da escassez de estudos sobre as consequências a longo-prazo das RRs, estas são muitas vezes vistas como ineficazes no presente e prejudiciais para relações futuras, por aparentemente servirem apenas como um “penso rápido” que distrai a pessoa de ter de lidar com questões emocionais não-resolvidas, relacionadas com a relação prévia (Pierce, 2012; Radwan, 2006).

Desta forma, apesar de acima ter discutido as vantagens das RRs para os indivíduos com vinculação ansiosa, as RRs podem igualmente trazer custos para estes indivíduos, cuja necessidade forte de tranquilização relacional pode encorajar uma selecção mais indiscriminada de um novo parceiro. Apesar do benefício de ajudar a desvincular de um ex-parceiro, como referido anteriormente, “aceitar” um novo parceiro de forma pouco selectiva poderia criar problemas ainda piores, já que apenas serviria para substituir o foco no ex-parceiro por uma nova fixação desadaptativa relativa a um objecto de afecto que possivelmente só estaria parcialmente disponível, o que fomentaria a perpetuação de esquemas de *abandono* (Spielmann et al., 2009; Young, Klosko, Weishaar, 2003).

Deste modo, e relativamente à questão da influência do tempo, parece ser indiscutível que a passagem do tempo pode ajudar as emoções desagradáveis agudas experienciadas imediatamente após o término relacional a tornarem-se menos intensas o suficiente para se trabalhar a perda e extrair significado, através de um tipo de reflexão retrospectiva (Marshall et al., 2013). Assim, e dentro da literatura sobre o trabalho de luto, a *reflexão* é vista como necessária para reorganizar e renunciar ao laço vincutivo prévio com o parceiro perdido, de forma a preparar a formação de um novo laço vincutivo (p.e., Stroebe & Schut, 2010). Esta auto-reflexão pode permitir desenvolver uma narrativa promotora de crescimento, como forma de antecipar e contornar a eventual dissolução de futuras relações (especialmente nos indivíduos com vinculação ansiosa). Ao escrutinar os próprios erros percebidos de relações passadas, os indivíduos podem reavaliar a relação passada como particularmente insatisfatória, num curso

de auto-melhoria, de forma a reduzir os potenciais efeitos negativos numa nova relação (Marshall et al., 2013; Perilloux & Buss, 2008).

Esta reflexão acerca de um término relacional, portanto, só será adaptativa após as emoções mais imediatas, intensas e desagradáveis associadas à perda se terem dissipado e terem sido reguladas, funcionando como catalisador para permitir “trabalhar” o luto da experiência dolorosa, através da promoção do processamento cognitivo dos pensamentos e emoções associados ao término da relação (Marshall et al., 2013; Shimek & Bello, 2014). Caso contrário, essa reflexão e processamento intensivo de pensamentos e emoções desagradáveis relativos a uma perda seria de natureza mais ruminativa (p.e., Fagundes, 2012), o que seria contraproducente e até prejudicial, especialmente para os indivíduos com algum grau de incapacidade em regular as emoções intensas que seriam possivelmente desencadeadas pela reflexão, pela reactivação e reforço dos sentimentos desagradáveis associados à perda. Já nos indivíduos evitantes, a desactivação do *stress* pode inibir o crescimento pessoal, pelo suprimir deste trabalho cognitivo (Marshall et al., 2013).

Resumindo, o tempo parece ter a sua função mas, ao mesmo tempo, mudar as circunstâncias adjacentes (neste caso, entrar numa nova relação), não demasiado rapidamente, mas não deixando igualmente passar demasiado tempo, parece acelerar o processo de desvinculação do ex-parceiro, rumo a um melhor ajustamento emocional pós-dissolução relacional e, inclusivé, conduzindo a crescimento pessoal (Marshall et al., 2013; Sherman, 2010), até porque a falta de resolução emocional face à relação anterior pode ressoar em envolvimento futuros.

Já no que diz respeito especificamente às RRs, é curioso que, apesar da definição de RR estar intimamente associada à variável “*tempo*”, a literatura é inconsistente quanto à sua eventual influência – p.e., no estudo de Merolla et al. (2004), a duração da relação passada e da relação actual, assim como o tempo entre relações *não* teve um impacto significativo na



associação entre a solidariedade (relacionada com a noção de proximidade) da relação passada e o compromisso e satisfação da relação actual; seja como for, a solidariedade na relação anterior estava significativa e negativamente relacionada com o compromisso e satisfação da relação actual. Do mesmo modo, Spielmann et al. (2012) demonstraram que a duração da relação passada *não* modera significativamente as mudanças temporais relativas a sentimentos por parceiros românticos passados, sendo que Imhoff e Banse (2011) referem que as atitudes implícitas e explícitas acerca do ex-parceiro seriam *independentes* de variáveis como a duração da relação anterior ou do tempo desde o término da relação.

Já no estudo de Brumbaugh e Fraley (2007), a duração da relação romântica anterior moderava o grau em que a transferência de vinculação afectiva ocorria para a relação seguinte. No mesmo sentido, num estudo de Brumbaugh e Fraley (2015), quanto mais rapidamente o indivíduo entrava numa relação (i.e., quanto menor o intervalo de tempo entre o final da Relação 1 e o início da Relação 2), maior era o contacto com o ex-parceiro e, concomitantemente, maior a sensação de bem-estar. Essa sensação estaria provavelmente associada ao facto do indivíduo receber apoio social e emocional de múltiplas fontes (neste caso, do seu ex-parceiro e parceiro actual, simultaneamente). Os autores verificaram ainda que os participantes que tinham entrado mais rapidamente numa nova relação faziam mais comparações com o ex-parceiro, apresentavam maior “segurança vinculativa” (menos preocupação e menos evitação) e menos sentimentos residuais pelo ex-parceiro, embora apresentassem também um maior desejo de vingança para com o ex-parceiro. E aqui, as motivações retaliatórias e sentimentos de raiva, numa fase inicial da nova relação, podem indicar que um dos motivos pelos quais as pessoas se envolvem neste tipo de relações seria, como referi acima, a possibilidade de ventilarem a sua raiva e zanga, e de se “vingarem” e punirem os parceiros anteriores (Brumbaugh & Fraley, 2015).

#### 4. Processos transferenciais entre relações

Devido à rápida transição entre parceiros, os indivíduos em *rebound* experienciarão durante menos tempo o estatuto de “solteiros”, pelo que o seu grau de bem-estar e auto-estima poderia ser menos afectado (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015). Significa isto que este relativo “estatuto relacional não-interrompido” pode permitir que o estilo de vida flua mais suavemente neste período de tempo, e que, deste modo, não se sintam tão fortemente os efeitos a nível da saúde psicológica.

Assim, a pessoa que entra rapidamente numa nova relação sentiria uma certa congruência entre o parceiro passado e actual, o que pode explicar a tendência para que faça mais comparação entre eles. Desta feita, e se o indivíduo encontrar semelhanças entre ambos, ser-lhe-á fornecido um certo sentido de estabilidade na sua vida, o que é congruente com estudos anteriores que indicam que processos transferenciais encorajam as pessoas a, de forma mais ou menos inconsciente, utilizar parceiros passados para compreender novas pessoas e alcançar um certo sentido de continuidade (Brumbaugh & Fraley; citado por Brumbaugh & Fraley, 2015). Estes autores, num outro estudo, de 2007, sugerem que poderia haver um certo sentido de continuidade nos padrões de vinculação e dinâmicas relacionais ao longo do tempo, através de relações diferentes, o que seria moderado por processos transferenciais inconscientes.

O que parece ocorrer é que, por um lado, as pessoas são mais atraídas por novos indivíduos que partilhem semelhanças com os ex-parceiros, pela maior sensação de familiaridade, o que pode levar a que se sintam mais confortáveis a abrir-se e depender deles. Este maior conforto estaria associado a pensamentos e sentimentos de *menor* evitação. Aqui, parece haver, concomitantemente, uma influência da inclusão do outro no *self* (IOS; p.e., Aron, Aron, & Smollan, 1992), que poderá ser um *proxy* do constructo de *profundidade*, na procura de semelhanças entre ambos os parceiros (p.e., características físicas, traços de personalidade e

*hobbies/interesses*) para evitar perder partes do *self* (Lewandowski & Sahner, 2005). Por outro lado, essa semelhança também conduz a que os indivíduos se possam sentir mais ansiosos, pela evocação de medos de abandono e rejeição (Brumbaugh & Fraley, 2007).

## **5. Vinculação continuada a um ex-parceiro: Sentimentos, pensamentos, atitudes e contacto com o ex-parceiro e respectivo impacto na relação seguinte**

Apesar da incipiência de estudos que directamente demonstrem que, p.e., o *contacto* continuado com o ex-parceiro possa ser “sinalizador” de RR, há estudos que indicam que a manutenção de contacto com um parceiro anterior pode ter impacto no ajustamento psicológico posterior, por dificultar o processo de desvinculação do ex-parceiro e consequente reorganização da vinculação (p.e., Lee, 2013; Mason et al., 2012) – i.e., a componente *contacto* poderia moderar a intensidade deste vínculo afectivo. Da mesma forma, parecem apenas existir estudos que sublinham que o tipo de *pensamentos* e *atitudes* que o indivíduo tem acerca do ex-parceiro parecem ter um impacto problemático no ajustamento psicológico pós-término relacional, pela manutenção dos sentimentos que aquele acaba por nutrir por este último (vinculação continuada ao ex-parceiro; p.e., Imhoff & Banse, 2011).

Assim, e compreendendo que variáveis como o tipo de sentimentos, pensamentos, atitudes e manutenção de contacto com o ex-parceiro (que correspondem ao conteúdo do instrumento que será construído, o ISPACE, que será explicado posteriormente) teriam implicações a nível da vinculação emocional continuada pelo parceiro anterior, inferi que talvez tivessem impacto na relação que se seguisse a essa relação. Assim, coloquei a hipótese de que o estudo destas variáveis poderia ser uma forma de avaliar e operacionalizar aquilo que ajudaria a definir uma relação como *rebound*. A partir daqui, a minha linha de raciocínio foi: se estas são variáveis que parecem ter algum efeito ou influência no indivíduo ou na sua relação seguinte, então vou estudar até que ponto têm algo em comum ou associado às RRs - relações que ocorrem pouco tempo depois de um término relacional, muitas vezes com motivações

subjacentes de tipo instrumental, onde se mantém um nível de vinculação continuada pelo ex-parceiro (vertente emocional/afectiva), sendo geralmente superficiais e de curta duração.

Assim, e começando pelo conceito de *contacto*, este é definido, neste estudo, como contacto efectivo cara-a-cara (desde conversas a envolvimento sexual) e/ou através da utilização de tecnologias (chamadas telefónicas, mensagens, emails, redes sociais), incluindo ainda o desejo de contacto (p.e., Lee, 2013).

Uma das concepções subjacentes aos modelos de manutenção de relações é que, após a dissolução de uma relação, há o término de contacto, sendo raramente considerada a possibilidade de contacto posterior e continuidade na relação, ainda que com outros contornos (p.e., Tan et al., 2015). Aliás, as pessoas que falham em erradicar os ex-parceiros das suas vidas são tipicamente representadas como *fracas*, *masoquistas* ou pouco ajustadas às suas separações, sendo que a Teoria da Vinculação permite explicar como as diferentes formas de contacto com um ex-parceiro podem ser associadas com o ajustamento a separações românticas (Mason et al., 2012). A título de exemplo, existem casos em que os ex-parceiros mantêm uma relação de amizade (p.e., Busboom et al., 2002; Tan et al., 2015; Zwahr-Castro & Dicke-Bohmann, 2014) e, embora estas amizades possam satisfazer necessidades de apoio e constituir interações sociais gratificantes (Mason et al., 2012), a sua probabilidade de manutenção diminui se influências exteriores, como um novo parceiro romântico, não aprovarem este tipo de contacto continuado (p.e., Busboom et al., 2002).

Aliás, e de acordo com o Modelo de Regulação da Dependência (Murray et al., 2006), o distanciamento seria utilizado como estratégia de auto-protecção: os indivíduos inseguros reduzem o investimento emocional em relações próximas para evitarem ser magoados (Joel et al., 2011), o que nos leva a pensar que o processo de afastamento pode ter duas interpretações possíveis. Tanto pode ser adaptativo – p.e., os indivíduos mais seguros podem evitar este *longing* (i.e., manter-se psicologicamente vinculado; Mason et al., 2012) desadaptativo pelo ex-

-parceiro, ao activamente se distanciarem (Spielmann et al., 2009) - como pode ser meramente auto-protector, para evitar a dissonância e a dor de admitir um vínculo a alguém inatingível (Baumeister, Wotman, & Stillwell, 1993).

Para as pessoas que se mantêm altamente vinculadas a um ex-parceiro, ter contacto com este pode trazer um alívio temporário, por fornecer um certo grau de segurança, mas pode convidar a um “tornado” de dor e ruminação acerca do que foi perdido na separação, o que pode reactivar o sistema de vinculação (p.e., Mason et al., 2012). Esta reactivação pode ser altamente *stressante* para as pessoas que mantêm um elevado vínculo afectivo e desejam a reunião com o parceiro *perdido* (*fantasia da união*; Santos, 2015), visto que as suas necessidades vinculativas e sentimentos de segurança já não seriam plenamente satisfeitas por este, dado que o nível de responsividade do ex-parceiro já não seria tão elevado como o que seria desejado (Haynes, 2014). Por outro lado, a pessoa pode evitar o contacto com o ex-parceiro, e ainda assim continuar a experienciar pensamentos intrusivos acerca da experiência de separação e relação anterior (Mason et al., 2012). Esses pensamentos ruminantes acerca do ex-parceiro conduzem à experiência de dor emocional, sendo que a sua supressão é ineficaz, já que apenas os intensifica e torna-os proeminentes, ao mesmo tempo que leva ao comprometimento de respostas imunológicas (p.e., Wegner & Gold, 1995). Daí que, no estudo de Mason et al. (2012), os participantes que relataram o melhor ajustamento sejam precisamente aqueles que relatam maior aceitação do término relacional e contacto não-sexual com o ex-parceiro. Assim, e pelo facto de aceitarem a separação, o contacto com os ex-parceiros pode não ameaçar o seu sentido de segurança, por não activarem necessidades vinculativas fortes, que seriam pouco prováveis de ser satisfeitas.

Para além dos casos em que se mantém um contacto de natureza não-sexual e uma amizade entre ex-parceiros românticos, há ainda os casos das *relações on-again/off-again* (p.e., Dailey et al., 2013; Tan et al., 2015), relações de grande instabilidade relacional, com uma

trajectória “turbulenta” de término e reconciliação recorrentes – em casos como estes, é possível que alguns indivíduos que mantiveram relações de amizade com ex-parceiros tivessem a esperança de voltar a ter uma relação romântica com estes.

Desta forma, e se houver uma redefinição do estatuto relacional, a manutenção de contacto com o ex-parceiro, ao poder permitir a conservação de sentimentos de proximidade, contribuirá para a manutenção da intimidade e alívio do *stress* derivado do término da relação, ao permitir “salvar” pelo menos parte da proximidade desenvolvida durante a relação (p.e., Tan et al., 2015). Por outro lado, ao manterem-se “por perto” (pessoalmente ou não), os ex-parceiros podem dificultar a recuperação e prolongar o *stress* emocional do término relacional (p.e., dificultando o decréscimo de amor e tristeza, logo após o término; Sbarra & Emery, 2005), o que pode influenciar as relações que se seguem, se o ex-parceiro continuar a ser percepcionado como uma alternativa desejável (Spielmann et al., 2012). Por outro lado, os indivíduos também podem procurar contacto precisamente porque sentem níveis maiores de amor ou tristeza, contacto esse que consiste numa forma privilegiada de monitorizar a disponibilidade do ex-parceiro (Sbarra & Emery, 2005). Ainda neste estudo, foi verificado que os sentimentos de amor decresceram mais lentamente que os de tristeza, os quais desceram mais lentamente que os de raiva.

Nesse mesmo estudo, os indivíduos, após um término relacional, relataram afecto “negativo” significativo (p.e., raiva) e menos sentimentos de amor ou proximidade com os ex-parceiros, comparativamente com indivíduos numa relação. Os níveis de tristeza diminuíram substancialmente ao longo do tempo e, no fim do estudo (i.e., 40 dias após a dissolução relacional), eram análogos aos dos indivíduos em relações intactas. O que parece ter ocorrido foi que os indivíduos começaram a ajustar-se às suas experiências de separação, relatando sentir-se menos “presos” a sentimentos de amor, com um enfraquecimento progressivo do afecto pelos seus ex-parceiros e aumentos no afecto “positivo”. À medida que as pessoas

começam a sentir-se “melhor”, poderá ser mais “fácil” não desejar utilizar o ex-parceiro como figura de vinculação importante. Assim, a associação entre vinculação desejada e ajustamento emocional parece ser bidireccional, de tal forma que cada processo reciprocamente influenciaria o outro ao longo do tempo (Fagundes, 2012).

Assim, e se ocorrer uma adaptação positiva ao término relacional, os indivíduos começarão a desvincular-se dos seus ex-parceiros e experienciarão uma maior flutuação nos seus sentimentos de amor ao longo do tempo. Já para os indivíduos “presos” em qualquer estado emocional, o que tem sido descrito como indicador de um luto patológico ou complicado (p.e., Lee, 2013; Stroebe & Schut, 2010), os aumentos na variabilidade emocional podem igualmente representar uma melhor aceitação, e não necessariamente um estado de *stress* prolongado (Sbarra & Emery, 2005).

De acordo com a Hipótese de Saciação (Baumeister & Leary, 1995), atingir um “limite” de satisfação de pertença reduz o desejo de procurar fontes adicionais de pertença. Este princípio leva-nos a inferir que, quando essa satisfação não está presente, essa procura seria, então (re)activada, o que sublinha a natureza “hidráulica” da necessidade de pertença. Assim, e no que diz respeito ao conteúdo dos *pensamentos*, Spielmann et al. (2012) sugerem que, durante “fases problemáticas” numa relação, memórias agradáveis de um ex-parceiro poderiam validar o sentido de auto-estima e do quão merecedor de amor é o indivíduo, o que pode dar alguma esperança em reatar uma relação que pode voltar a ser uma realidade, e portanto ter implicações para a qualidade da relação actual. Assim, os indivíduos que continuam a ter saudades dos ex-parceiros mais recentes diminuem a qualidade relacional da relação actual, já que focar-se em pensamentos românticos acerca do ex-parceiro mais recente impede o aprofundamento da relação íntima actual (Spielmann et al., 2012). Da mesma forma, e de acordo com o mesmo estudo, declínios longitudinais na qualidade da relação actual prediziam um maior desejo e saudade pelos ex-parceiros, o que sublinha a eventual natureza bidireccional deste fenómeno.

Este efeito parece ser claramente mais direccionado para os ex-parceiros do que para outras alternativas relacionais, sublinhando o carácter continuado da vinculação. Isto parece estar de acordo com a ideia de que memórias de uma história partilhada trazem nostalgia, estado emocional que confere um sentido particular de conforto durante tempos de ameaça relacional (p.e., Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008). Da mesma forma, logo após o término relacional, indivíduos que relataram experienciar mais pensamentos intrusivos acerca do término relacional relataram igualmente mais amor e tristeza, e menos alívio (Sbarra & Emery, 2005).

Esta vinculação continuada ao antigo parceiro pode servir um número de funções para o indivíduo, nomeadamente constituir uma fonte de alívio da ansiedade, sendo uma forma de negar o medo de estar ou se sentir sozinho, pelo sentido de validação e valorização (função de *safe haven*; p.e., Spielmann et al., 2009). Porém, é importante denotar que pensamentos agradáveis acerca de um ex-parceiro não implicam necessariamente que haja uma motivação para uma renovação da relação: um pensamento focado que vise uma contemplação de aperfeiçoamento activo e resolução de problemas pode ser uma parte adaptativa do processo de distanciamento e desvinculação (Spielmann et al., 2009).

Assim, afastar os desejos de vinculação relativamente ao ex-parceiro romântico é importante para que haja um ajustamento emocional à dissolução romântica. Por exemplo, embora um indivíduo possa deixar de procurar o ex-parceiro quando precisa de apoio (componente “*porto seguro*” da vinculação), pode experienciar um desejo forte de o fazer. Várias pessoas relatam “lutar” contra tais desejos de continuar a direccionar as necessidades vinculativas em relação aos ex-parceiros, tais como necessidades de segurança, apoio, companhia e tranquilização, mesmo quando poderá ser inapropriado fazê-lo (Fagundes, 2012; Perilloux & Buss, 2008).



Assim, e como referido anteriormente, manter uma relação pós-dissolução pode ser *stressante* e difícil, especialmente se os limites relacionais não forem devidamente renegociados e os termos da dissolução não forem discutidos (p.e., Emery & Dillon, 1994). Inclusive, existem estudos que demonstram que os indivíduos sentem mais tristeza nos dias em que contactam com o ex-parceiro (Rhoades et al., 2011; Sbarra & Emery, 2005).

## **6. Variáveis psicológicas da Relação 1 e Relação 2**

### *6.1. Paixão*

De acordo com o Modelo Triangular do Amor (onde o amor seria classificado em três componentes principais: *intimidade*, *paixão* e *compromisso*, formando os vértices de um triângulo; Sternberg, 1997), a dimensão *paixão*, vértice esquerdo do triângulo, relaciona-se com o aspecto da intensidade das emoções e sensações românticas, atracção física e contacto sexual, incluindo a expressão de desejos sexuais (componente erótica presente na relação; Andrade et al., 2013; Gouveia, Fonseca, Cavalcanti, Diniz, & Dória, 2009). Esta componente envolve registos comportamentais, afectivos e cognitivos, de estima pelo parceiro(a), estando associada ao desejo de estar próximo do outro, e abarcando questões de satisfação e contentamento sexual mútuos (Andrade et al., 2013; Gouveia et al., 2009). Assim, a *paixão* é o elemento geralmente mais fácil de ser reconhecido, consistindo nas fontes motivacionais que levam à experiência dita “apaixonada”, como a excitação física e emocional (Gouveia et al., 2009).

Num relacionamento amoroso, além das necessidades sexuais, que podem predominar, outras necessidades, tais como a auto-estima, a satisfação, a afiliação, a dominância, a submissão e a auto-atualização, podem também contribuir para a experiência da paixão (Sternberg, 1997). A presença exclusiva da paixão está associada a um intenso desejo sexual, que corre o risco de eventualmente se extinguir com o tempo (Andrade et al., 2013), tendo uma função especialmente importante nos relacionamentos breves, que podem assentar em relações mais “físicas”, fisiológicas e pragmáticas (Gouveia et al., 2009).

## 6.2. *Compromisso*

O nível de compromisso é definido como a intenção em persistir numa relação, havendo uma orientação para longo-prazo relativamente ao envolvimento, assim como a sentimentos de vinculação psicológica (sentido de “*nós*”; Agnew, Van Lange, Rusbult, & Langston; citado por Rusbult, Martz, & Agnew, 1998). Assim, o compromisso seria um factor responsável pela promoção da estabilidade da relação, mantendo a interacção entre os indivíduos (p.e., Andrade et al., 2013). Inclui três componentes (Arriaga & Agnew, 2001): o *conativo* (motivação para continuar na relação), o *cognitivo* (orientação a longo-prazo para estar envolvido na relação) e o *afectivo* (vinculação psicológica a um dado parceiro).

De acordo com Johnson (citado por Rusbult et al., 1998), o desejo para manter uma relação é o produto de três forças: *compromisso pessoal* (desejo pessoal do indivíduo para continuar a relação); *compromisso moral* (ideia de que a pessoa deve continuar na relação) e o *compromisso estrutural* (sentido de que a pessoa tem de continuar na relação, aumentado pelo facto de não existirem alternativas aceitáveis à relação actual).

Já segundo a Teoria Triangular do Amor (Sternberg, 1997), o *compromisso*, vértice direito do triângulo, corresponderia, num aspecto mais restrito, a uma decisão de amar o outro, e num aspecto mais amplo, ao empenho desse alguém para manter este amor (Hernandez & Oliveira; citado por Gouveia et al., 2009).

O compromisso é essencial para um relacionamento duradouro e inclui aspectos (Hernandez; citado por Gouveia et al., 2009) como a certeza de que o que se sente é um tipo especial de amor; a disposição para simbolizar esse amor de alguma forma; o pressuposto de a presente relação ser mais do que um “capricho passageiro”; e a decisão de investir na relação por um determinado período de tempo (“para sempre”, “a longo prazo”, etc.). É, portanto, considerado o preditor mais proximal da manutenção e persistência relacional (Etcheverry et al., 2013).

### 6.3. Satisfação

O Modelo de Investimento emergiu a partir da Teoria da Interdependência (Kelley & Thibaut; citado por Rusbult et al., 1998), empregando constructos desta, de forma a analisar a tendência para a manutenção de uma relação, embora também vá além desta, ao sugerir que os sentimentos de compromisso emergem como consequência de um aumento da dependência. A base explanatória desta orientação assenta numa análise da estrutura de interdependência que caracteriza determinada relação, e não das disposições pessoais dos indivíduos envolvidos. De acordo com a Teoria da Interdependência (Thibaut & Kelley; citado por Drigotas & Rusbult, 1992), o indivíduo sente-se *satisfeito* se os resultados obtidos a partir de uma dada relação excedem as suas expectativas no que diz respeito à qualidade das relações.

De acordo com a Teoria da Equidade (Dainton, 2003), a satisfação relacional é baseada nas percepções do parceiro do quão equilibrada está a relação. No contexto da investigação actual, determinar se aqueles que estão envolvidos numa relação *rebound* se sentem menos ou mais beneficiados pode ajudar-nos a compreender a percepção que os parceiros têm da relação, assim como das potenciais diferenças entre os níveis de equidade nas relações *rebound* e *não-rebound* (nível de comparação - Drigotas & Rusbult, 1992; Shimek & Bello, 2014). Assim, e de acordo com, p.e., o Modelo do Investimento (Rusbult et al., 1998), os indivíduos estarão mais *satisfeitos* com as suas relações se percepcionarem nestas mais ganhos do que custos (Merolla et al., 2004). Por outro lado, se as pessoas sentem que as suas relações estão a falhar em corresponder às suas expectativas, a sua *satisfação* com a relação será mais baixa (Busboom et al., 2002).

### 6.4. Profundidade

A profundidade corresponde ao grau em que a relação é percepcionada como sendo positiva, relevante, central e segura (Verhofstadt, Buysse, Rosseel, & Peene, 2006), envolvendo ainda crenças sobre compromisso, o que reflecte a força do laço interpessoal e a proximidade

entre dois indivíduos na relação (Pierce, Sarason, & Sarason, 1991). A noção de profundidade está ainda estreitamente associada à noção de intimidade, a qual inclui noções como o afecto, expressividade (p.e., auto-revelação), sexualidade, coesão (p.e., compromisso), compatibilidade, conflito (pelo *não* discutir ou criticar) e identidade (conhecer-se, a si e às próprias necessidades; nível de auto-estima ajustado), podendo referir-se a sentimentos, processos de comunicação verbal e não-verbal, comportamentos, traços de personalidade, actividade sexual e características das relações a longo-prazo (p.e. Reis & Shaver, 1988).

Autores como Tan et al. (2015) sugerem que os indivíduos que investiram mais intensamente na sua relação anterior (o que pode denotar maior *profundidade*) estão particularmente inclinados a manter uma relação com o ex-parceiro, visto que continuam a percepcioná-lo como uma valiosa fonte de recursos. De acordo com os mesmos autores, um elevado compromisso pré-término relacional pode contribuir para sentimentos ambivalentes acerca da dissolução relacional, levando os indivíduos a desejar estar mais próximos e a manter relações de maior interdependência com os seus ex-parceiros. Já de acordo com Merolla et al. (2004), a *proximidade* da relação passada apenas teria um impacto negativo na relação futura em termos de compromisso e satisfação quando o indivíduo não consegue extrair significado da decisão do parceiro em terminar a relação. Frazier e Cook (1993) afirmam que os indivíduos que experienciam os níveis mais elevados de *stress* pós-dissolução relatam que a sua relação anterior era altamente satisfatória, pelo grau de envolvimento emocional e compromisso, e que estavam fortemente envolvidos com o seu ex-parceiro, o que teria impacto na relação futura. Assim, os indivíduos que deixam relações de grande proximidade poderão ter dificuldade em voltar a ganhar o mesmo nível de profundidade com o parceiro seguinte (Frazier & Cook, 1993; Merolla et al., 2004).

Por outro lado, quanto mais tempo a pessoa esteve numa relação (e, portanto, mais rica seria a sua história relacional), mais demorada seria a recuperação, já que haveria um maior

grau de associação da relação e do ex-parceiro a vários contextos, actividades, objectivos, pensamentos e sentimentos. Assim, após o término relacional, e apesar das tentativas de evitar o ex-parceiro, poderá ser mais difícil evitar pensamentos acerca dele, já que estes podem ser activados pelo próprio ambiente ou serem espontaneamente intrusivos (Locker Jr et al., 2010). Assim, e de acordo com Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr e Vanni (1998), perder uma relação que durou muito tempo pode ser mais *stressante* que perder uma relação mais curta e potencialmente menos significativa, até porque um maior grau de satisfação e compromisso numa relação prediria mais *stress* quando esta termina. Porém, outros estudos sublinham que nem sempre a *duração* das relações seria determinante (p.e., Kaczmarek & Backlund, 1991) no *stress* pós-término relacional.

#### 6.5. Apoio

De acordo com a Teoria da Conservação de Recursos (Hobfoll, 1989, 2002), o apoio social é um meta-constructo complexo, visto como um recurso-chave que emerge do ambiente social, na medida em que permite ou facilita a preservação de recursos valorizados pelo indivíduo (embora também lhos possa retirar). O efeito principal do apoio social parece assentar no seu valor em promover ou apoiar um sentido positivo do *self* e aumentar a visão de que o indivíduo consegue gerir ou, pelo menos, atravessar circunstâncias *stressantes* (percepção de apoio recebido e concomitante aumento do sentido de auto-eficácia do sujeito; Cohen & Wills, 1985; Hobfoll, 2002), em parte, pela re-definição do potencial de ameaça.

O apoio social percebido pode ser medido através da avaliação das crenças das pessoas acerca de se os outros, em geral, serão capazes de providenciar ajuda emocional se eventualmente for necessário, mesmo que esta não vá ao encontro das expectativas iniciais (Pierce et al., 1991). Para além destas percepções mais gerais acerca do apoio disponível, as pessoas também desenvolvem conjuntos de expectativas acerca da disponibilidade do apoio social para cada uma das suas relações específicas mais significativas, como é o caso das

relações românticas (Pierce et al., 1991), as quais se desenvolvem a partir de uma história de experiências com outros significativos específicos, reflectindo a forma única como cada pessoa percepçiona cada um dos outros (Pierce et al., 1991). Geralmente, a percepção de que o outro poderá ser acessível ajuda a desenvolver expectativas positivas face à relação, o que pode contribuir para um maior ajustamento pessoal (Pierce et al., 1991).

Assim, o apoio social parece ter implicações importantes a nível do bem-estar geral, pelo providenciar de afecto “positivo”, alguma sensação de previsibilidade e estabilidade, melhores resultados em termos de saúde física e maior reconhecimento do valor próprio, estando igualmente correlacionado com menores índices de solidão (p.e., Cohen & Wills, 1985; Hobfoll, 2002; Pierce et al., 1991).

#### 6.6. *Conflito*

De forma sucinta, o conflito, numa relação, refere-se ao grau em que esta é fonte de desacordo e ambivalência (Verhofstadt et al., 2006). O estudo do conflito relacional providencia um contexto útil para avaliar alguns aspectos da Teoria da Vinculação, já que este pode actuar como um *stressor* para a relação e, portanto, activar o sistema de vinculação, desafiando as capacidades dos parceiros para regular as suas emoções e comportamentos, as quais estão conectadas aos processos de vinculação. Por outro lado, pode desencadear comportamentos (p.e., auto-revelações) que tendencialmente promovem a intimidade e podem manter a auto-confiança (Pietromonaco, Greenwood, & Feldman, 2004).

Assim, o conflito pode ser conceptualizado dentro de um enquadramento da vinculação, já que pode constituir uma ameaça para o laço vinculativo, embora possa igualmente servir de oportunidade para percepçionar ou experienciar maiores níveis de intimidade na relação – o grau em que o indivíduo vai percepçionar o conflito como uma ameaça, oportunidade ou ambos dependerá do contexto (p.e., expectativas, crenças e objectivos) dos seus *working models* vinculativos (Collins & Read, 1990; Pietromonaco et al., 2004). Desta forma, é relevante

distinguir os conflitos (Pietromonaco et al., 2004) que emergem de temas centrais da vinculação (p. e., acerca da proximidade e disponibilidade do parceiro) e aqueles que são menos centrais para este constructo (p.e., associado a questões financeiras).

Várias seriam as formas de lidar com o conflito, nomeadamente através do afastamento, coerção e agressão verbal, assim como o recurso a estratégias de resolução de problemas cooperativas (p.e., negociação) e à mutualidade na comunicação, entre outros (p.e., Gaines et al., 1997).

## **7. Objectivos gerais**

Deste modo, o presente estudo propõe-se a, em termos de objectivos gerais: *a)* aprofundar o conhecimento relativo às relações *rebound*, visando aprimorar a definição do próprio constructo, e compreender melhor a sua natureza; *b)* construir um inventário que avalie a existência e/ou intensidade dos sentimentos, pensamentos/attitudes e contacto com o ex-parceiro, aspectos que estariam associados às relações *rebound*; e *c)* compreender qual o impacto das características que estariam associadas às relações *rebound* (intervalo de tempo reduzido entre relações, tipo de motivações específicas à entrada numa relação, influência da representação do ex-parceiro, entre outras) em variáveis como o nível de apoio, profundidade, conflito, estilo de vinculação (dimensões preocupação e evitação), satisfação e grau de compromisso da relação subsequente.

## Estudo 1 – Construção e validação do IM-SR

### 1. Necessidade de construção da escala

O conceito de *motivação* está profundamente relacionado com o de *self*, sendo ambos reconhecidos como centrais na explicação do comportamento romântico (Kindelberger & Tsao, 2014), daí a relevância de introduzir esta componente na presente investigação.

O projecto de construção deste inventário, o IM-SR (*Inventário de Motivações para ficar Solteiro ou entrar numa Relação*) surge, assim, no contexto desta e de uma outra dissertação de mestrado incluída na temática das relações românticas. Para ambas as dissertações, surgiu a necessidade de desenvolver um novo instrumento de medida, referente às motivações relativas à decisão entre ficar solteiro (secção 1) ou investir numa relação de compromisso (secção 2), sendo que apenas a segunda secção de motivações interessará para a presente dissertação (Estudo 2), dada a natureza das relações *rebound*, e das suas motivações subjacentes.

Devido à necessidade de partir de um conjunto amplo de itens (137) - cuja aplicação não seria exequível juntamente com o conjunto dos restantes inventários - para se realizarem as análises estatísticas subsequentes, considerou-se preferível levar a cabo um procedimento de pré-teste do inventário. Assim, nesta primeira parte da investigação, recolheu-se uma amostra ( $N = 269$ ) que possibilitou a realização de uma análise factorial (pela factoração de eixo principal), conduzindo à determinação dos factores emergentes dentro do domínio apontado e à selecção de itens para a forma final do instrumento.

Aparentemente, várias seriam as motivações sugeridas pela literatura das RRs (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015; Pierce, 2012; Sherman, 2010) que aparentemente nunca foram operacionalizadas sob a forma de itens em inventários, pelo que não existem estudos em que tenham sido incluídas efectivamente como variáveis. Assim, procurei formular itens que pudessem captar a essência das RRs, de forma a investigar a sua acuidade em avaliar este



constructo. Por outro lado, quis analisar que outras motivações é que eventualmente poderiam ter impacto nas RRs, daí a revisão de literatura acerca das motivações que podem motivar a entrada numa relação, independentemente de ser ou não uma RR.

## 2. Enquadramento conceptual: O contexto do estudo

Vários foram os conceitos que inspiraram a construção dos *itens* de ambas as secções deste inventário.

### 2.1. Motivações para ficar solteiro

A investigação acerca dos solteiros é uma área que geralmente tem sido negligenciada pela literatura acerca das relações românticas, daí a especial relevância da construção desta secção do inventário. Uma das hipóteses apontadas para justificar os motivos pelos quais as pessoas se manteriam solteiras seria o facto de serem indivíduos *evitantes*, os quais favoreceriam a independência e auto-confiança e utilizariam estratégias cognitivas para manter um sentido de separação e autonomia (p.e., suprimir sentimentos de amor e compromisso). Por outro lado, também as pessoas com vinculação *ansiosa/ambivalente*, que teriam sido rejeitadas por parceiros relacionais que não aceitavam essa sua ansiedade, dependência e intrusividade, poderiam manter-se solteiras por estes motivos. Em ambos os casos, as respectivas figuras de vinculação de referência, que lhes forneceria um *porto seguro* e *base segura*, poderiam ser pessoas que não os parceiros maritais ou românticos (p.e., pais, amigos próximos, irmãos). Significa isto que as pessoas solteiras configuram as suas hierarquias vinculativas (Bowlby, 1982) de forma diferente das pessoas numa relação (Schachner et al., 2008).

O ser-se “solteiro por escolha própria” (“*single-by-choice*”; Lahad, 2014) seria uma forma de resistência à centralidade da *ideologia familiar* em prol da centralidade da *escolha* na (não) construção de relações íntimas, com a valorização preferencial do sentido de autonomia e individualidade. Muitas vezes, a *singlehood* seria percebida como um estatuto apenas temporário, transitório e/ou não informado, o qual seria experienciado por eventuais

dificuldades “em escolher ou ser escolhido” (Lahad, 2014) - se tal fase fosse “prolongada”, seria considerada uma disrupção biográfica e social (Lahad, 2012). Assim, e numa visão algo estigmatizada da *singlehood* como uma categoria social desviante, haveria um pensamento binário de escolha/não-escolha, que excluiria da equação o inesperado e o inexplicável, não abarcando factores que fossem irregulares ou incertos nem assentando em modelos de agência, causalidade e racionalidade (Lahad, 2014).

Mesmo estudos menos recentes (p.e., Stein, 1975) sublinham a tendência para o adiamento do casamento e o número crescente de solteiros. Assim, e apesar das pressões culturais e psicológicas em direcção ao casamento e das práticas sociais discriminatórias, os indivíduos relatam crescimento pessoal, um aumento de oportunidades e amizades, e um sentido de independência que valida os seus estilos de vida presentes. Deste modo, o ficar solteiro poderia dever-se, p.e., a uma preferência pelo investimento em oportunidades de carreira ou a uma valorização da auto-suficiência, liberdade e da possibilidade de fortalecer amizades (Stein, 1975). Outras motivações inerentes ao ficar solteiro poderiam ainda ser o sentir-se indesejável ou com menor auto-estima (Baumeister et al., 1993), assim como a sensação de perda de liberdade pessoal, tempo e dinheiro, dificuldades a nível de confiança no outro e o querer evitar o conflito (Rusbult, 1983). No fundo, a decisão seria sempre baseada no balanço entre custos e ganhos (Hobfoll, 1989; Rusbult, 1983) de se envolver ou não numa relação.

Surge assim o conceito de *singlism* (Byrne & Carr, 2005), que corresponde ao preconceito e discriminação em relação aos indivíduos que não se casam. As crenças incontestáveis da supremacia do casamento como um ideal cultural seriam inclusivé perpetuadas, inadvertidamente, pela comunidade social e científica. Deste modo, membros de grupos estigmatizados, como as pessoas solteiras que experienciam algum tipo de

“discriminação” interpessoal, podem considerar que são percebidos negativamente, podendo incorporar tais atitudes negativas nas suas auto-avaliações (p.e., Byrne & Carr, 2005).

De qualquer modo, tanto a imagem do homem como a da mulher solteira incluiriam avaliações positivas e negativas. Na mulher, as avaliações positivas seriam respeitantes ao valor dos papéis sociais e conquistas das mulheres solteiras, historicamente e nos dias de hoje: a mulher de “carreira independente”; a “tia favorita” e a madrinha ou a cuidadora dos pais mais velhos; as profissionais devotas, incluindo professoras e enfermeiras. Já as avaliações negativas corresponderiam, entre outros, à “solteirona” (e medo de se tornar uma), havendo ainda percepções da mulher solteira como “neurótica”, “perigosa” ou sexualmente insatisfeita e descontrolada (Koropecj-Cox, 2005). Já as imagens do homem solteiro incluiriam o profissional recto, demasiado ocupado e absorvido no trabalho para considerar o casamento, e o aventureiro, demasiado independente para estar “preso” a uma vida doméstica; outras possibilidades seriam o do *bon vivant*, o do “solteirão” auto-centrado e imaturo, o do excêntrico ou marginal, e o do “menino da mamã” (Koropecj-Cox, 2005).

## 2.2. *Motivações para entrar numa relação*

De acordo com a literatura existente (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015; Pierce, 2012; Rhoades et al., 2011), a entrada nas RRs poderia servir como uma estratégia de *coping* ou forma de distração, para que a pessoa pudesse lidar mais facilmente com sentimentos dolorosos decorrentes do término da relação anterior. Desta forma, a relação posterior a um término relacional poderia ajudar a preencher um “vazio” emocional (p.e., pela percepção de rejeição, especialmente se o indivíduo em questão não foi quem terminou a relação) ou prático/instrumental (p.e., ao providenciar assistência financeira) deixado pelo parceiro anterior. Por outro lado, um rápido retorno à *dating scene* poderia permitir ao indivíduo voltar a ganhar auto-confiança e, concomitantemente, aumentar o sentido de auto-eficácia, auto-estima e inclusão social, no sentido de se provar a si próprio e aos outros que tem valor e ainda

é desejável, por ser capaz de obter um novo parceiro com sucesso. Finalmente, estas relações podem consistir numa forma de vingança contra o ex-parceiro, no sentido de lhe fazer ciúmes e mostrar que “não precisa dele” ou que este não é insubstituível (Brumbaugh & Fraley, 2015; Pierce, 2012; Sherman, 2010). Deste modo, o começar uma nova relação romântica poderia ter uma função “amortecedora”, sendo visto como um evento que pode ajudar a aliviar o *stress* inerente ao se estar ou ter estado numa relação “infeliz” ou ao papel de se estar solteiro (Rhoades et al., 2011).

Independentemente de ser uma RR ou não, a verdade é que a relação amorosa é vista como “palco” de satisfação de necessidades. Assim, p.e., a *dependência* (Rusbult et al., 1998) inerente à mesma, seria uma qualidade fundamental das relações, consistindo num estado relacional que descreve os efeitos aditivos de *querer* persistir (sentir-se satisfeito), *precisar* de persistir (fazendo investimentos altos) e *não ter escolha* a não ser persistir (possuir poucas alternativas ou pouco viáveis). O *amor passionai* enfatizaria, assim, o aspecto *precisar* do amor, incluindo necessidades de afiliação e dependência, sentimentos de exclusividade, excitação sexual e paixão (Andrade et al., 2013).

De acordo com Drigotas e Rusbult (1992), haveria ainda outros conceitos importantes, que acabaram por inspirar os itens do IM-SR, nomeadamente as dimensões: de *intimidade* (implica o partilhar pensamentos, sentimentos e segredos muito pessoais); *sexual* (a partilha de uma vida sexual, desde o dar as mãos até à relação sexual propriamente dita); de *envolvimento emocional* (sentir-se emocionalmente vinculado ao outro); de *companheirismo* (o partilhar actividades e tempos livres, apreciando a companhia do outro); de *segurança* (ter uma relação com quem se pode contar, o que confere estabilidade e conforto à vida do indivíduo); de *valor próprio/auto-valorização* (uma relação que faz com que o indivíduo se sinta bem relativamente a si próprio: alguém que gosta da forma que se é); de *envolvimento intelectual* (implica partilhar ideias e conhecimento, discutindo valores e atitudes, etc). Outras necessidades de vinculação

parecem ainda ser relevantes, como as de autonomia, competência e conexão, as quais parecem estar correlacionadas com maior segurança vinculativa, e com modelos do *self* e do outro mais satisfatórios e adaptativos (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Por outro lado, muitas vezes, as preocupações focadas no outro podem levar a que os indivíduos solteiros se possam sentir compelidos a aceitar avanços de potenciais parceiros indesejados, como forma de lhes evitar a dor (Joel, Teper, & MacDonald, 2014), o que poderia ser uma motivação para entrar numa relação.

Assim, a Teoria da Auto-Determinação (Ryan & Deci, 2000) parece ser relevante em termos de enquadramento conceptual da motivação, descrevendo-a ao longo de um *continuum*. Esta teoria é uma abordagem à motivação humana e personalidade, estando associada à regulação e satisfação de três necessidades psicológicas que seriam inatas – competência, autonomia e conexão. Num dos extremos do *continuum*, incluem-se os comportamentos que advêm de escolha própria, onde existe um interesse no crescimento e mestria, com uma orientação em direcção à melhoria, poder de escolha e autenticidade, com consideração pelo próprio e outros (*orientação autónoma*). No outro pólo, incluem-se os comportamentos que são coagidos por outros ou motivados por pressões e expectativas de desempenho, acarretando um esforço de proteger o próprio de terceiros que são percebidos negativamente (*orientação controlada*). Assim, facilmente se compreende que existam diferentes tipos de motivações implicados na entrada numa nova relação (Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara, & Neighbors, 2002), especialmente quando se sabe que existem diferenças individuais nas orientações motivacionais, i.e., as pessoas diferem no grau em que regulam o seu comportamento (baseado na autonomia ou baseada em pressões - reais ou imaginadas - para o desempenho).

Dentro do *continuum* da auto-determinação da motivação, hipotetiza-se que os indivíduos possam iniciar uma actividade (neste caso, uma relação) devido a pressões externas (evitar punições ou alcançar ganhos) e mantê-la pela apropriação da motivação. Assim, um

comportamento inicialmente coagido passaria a ser livre e intrinsecamente determinado, a partir do momento em que o indivíduo mantém a actividade pelo seu próprio valor (Kindelberger & Tsao, 2014).

De acordo com Brown (citado por Kindelberger & Tsao, 2014), existiriam diversas fases na orientação em direcção às relações românticas, segundo uma tendência desenvolvimentista. Assim, na fase de *iniciação*, o objectivo básico (e, portanto, as *motivações* implícitas) aquando do estabelecimento da relação romântica seria baseado em necessidades do *self* (ganhar confiança nas próprias conquistas para estar numa relação e integrar esta nova capacidade no *self*); estatuto (ganhar estatuto e melhorar a imagem social); afecto (questões emocionais e sexuais); compromisso (emoções, desejo sexual, e também a possibilidade do compromisso a longo-prazo, tendo em consideração as características do parceiro e do próprio); socialização, diversão e redução da incerteza (p.e., Kindelberg & Tsao, 2014).

Antes de “alcançar” a motivação intrínseca (que estaria associada mais directamente à intimidade e companhia), existem quatro níveis de motivação extrínseca, dependendo da percepção do indivíduo do controlo comportamental: *externa*, *introjectada*, *identificada* e *integrada* (Kindelberg & Tsao, 2014; Ryan & Deci, 2000). O *controlo externo* ocorre quando os indivíduos exibem comportamentos para obter ganhos ou evitar punições (materiais ou sociais) ou por pressão dos pares (fase do estatuto) – há preocupações sociais em entrar numa relação. A *regulação introjectada* é o primeiro passo em direcção à internalização – os indivíduos demonstram comportamentos por sentimentos de dever; incorporam a pressão social anterior e sentem culpabilidade ou vergonha quando não demonstram o comportamento. De acordo com Brown (citado por Kindelberger & Tsao, 2014), o envolvimento em relações românticas implicaria uma contribuição para o *self*, ao fornecer um sentido de prestígio e sucesso. A *regulação identificada* ocorre quando a regulação externa (social) é totalmente aceite – as pessoas reconhecem a importância do comportamento no contexto social, sem

sentimentos de dever ou vergonha: a pessoa controla-se, com liberdade, para exibir o comportamento apropriado, pelo que o seu envolvimento seria motivado por razões intrínsecas – investem na relação por si próprios e pelo prazer que retiram dela, especialmente pela satisfação de necessidades, como as de intimidade, amor e companhia (Kindelberger & Tsao, 2014). Por sua vez, a *regulação integrada* ocorre quando as regulações identificadas são totalmente assimiladas pelo *self*, o que significa que se tornariam congruentes com os outros valores e necessidades do indivíduo, ou seja, fariam parte da identidade deste (Ryan & Deci, 2000). Por outro lado, existe ainda o “grau” de *amotivação*, que corresponde a um estado de falta de intenção para agir. Assim, quando o indivíduo se encontra amotivado, não age de todo ou age sem intenção, o que se pode dever ao facto de não valorizar a actividade em questão, de não se sentir competente para tal ou de não esperar alcançar um resultado desejado (p.e., Ryan & Deci, 2000).

Assim, o tipo de motivação parece ter influência nas fases de iniciação, manutenção e término relacional, sendo que o “nível” de auto-determinação pode levar ao envolvimento em diferentes tipos de experiências românticas, experiências essas que parecem igualmente modelar as motivações relativamente a relações românticas ulteriores (Kindelberger & Tsao, 2014). Ainda de acordo com estes autores, a motivação inerente às relações românticas tornar-se-ia mais autónoma com a idade: as preocupações com as opiniões dos pares e com o próprio estatuto e auto-aperfeiçoamento mudaria com a idade, passando progressivamente a focar-se mais nas vantagens oferecidas pela relação (i.e., apoio emocional, companhia e possível compromisso).

Outra teoria relevante na qual baseámos a escolha dos itens foi a Teoria da Auto-Expansão (p.e., Aron et al., 1992), que propõe que as pessoas estariam motivadas para expandir e desenvolver os seus auto-conceitos, recursos, perspectivas e características, ao incluir a outra

pessoa no seu *self*, quando entram numa nova relação, o que lhes permitiria aumentar a sua auto-eficácia (*sobreposição dos selves*; Haynes, 2014; Knee et al., 2002).

Já de acordo com Stein (1975), várias poderiam ser as motivações para entrar numa relação (neste caso, de casamento), nomeadamente as derivadas da influência dos *mass media*, pressão dos pais, expectativas culturais, desejo da família e estatuto social, possibilidade de sexo regular, assim como o sentido de culpa acerca da *singlehood* e solidão. Neste contexto, pode-se problematizar que o “medo de ficar solteiro” poderia ser uma motivação a ter em conta no “acelerar” a entrada numa relação, movimento esse que, inclusivé, poderia ser feito de forma mais “indiscriminada” (Spielmann et al., 2013). Porém, S. S. Spielmann (comunicação pessoal, 29 de Dezembro de 2014) acrescenta que os indivíduos que têm “medo de ficar solteiros” não têm que necessariamente entrar em outras relações mais rapidamente que os outros, em termos de *timing* objectivo, embora talvez haja maior probabilidade de entrarem em outras relações, antes de estarem emocionalmente preparados para tal (i.e., antes de terem “ultrapassado” a vinculação emocional ao seu ex-parceiro), o que seria um possível indicador de RR.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Origem dos itens

Desta forma, os itens para a versão inicial da escala (com as respectivas secções - a relativa às motivações para entrar numa relação, e a das motivações para ficar solteiro) foram baseados e/ou recolhidos através de múltiplas fontes, incluindo outras escalas existentes (p.e., *Adaptation to Singlehood Measure* - Hostetler, 2009; Questionário de Estratégias Sexuais [QES] – Moreira, 2008; *Romantic Motivation Scale* - Kindelberger & Tsao, 2014), informação recolhida informalmente (através de conversas com colegas e amigos) e recorrendo à literatura existente, como inspiração para a formulação de vários dos itens (p.e., Baumeister et al., 1993; Byrne & Carr, 2005; Etcheverry et al., 2013; Joel et al., 2014; Koropecj-Cox, 2005; Lahad, 2012; Lahad, 2014; Rusbult, 1983; Rusbult et al., 1998; Schachner et al., 2008; Shimek & Bello,



2014; Spielmann et al., 2013; Stein, 1975; para mais detalhes, consultar *Enquadramento conceptual: O contexto do estudo*).

A versão inicial da escala incluía 137 itens, dos quais 64 se referiam às motivações para entrar numa relação (secção da escala: IM-R) e 73 correspondiam às motivações para ficar solteiro (secção da escala: IM-S). Após a realização de uma factoração de eixo principal e análise qualitativa dos itens, a versão final da secção IM-R passou a incluir 32 itens (os quais vão ser utilizados na segunda parte desta dissertação, dado o âmbito de estudo das relações *rebound*), e a secção IM-S (que não será incluída na segunda parte da dissertação), 21 itens. Seleccionámos, geralmente, itens cuja saturação fosse superior a .50, de forma a que estes representassem adequadamente o seu componente teórico de pertença.

A preferência pela utilização da factoração de eixo principal em detrimento da análise em componentes principais foi baseada no facto de se tratar de um procedimento que postula variáveis latentes (i.e., análise factorial). Considera-se que estes procedimentos apresentam um maior grau de generalizabilidade no conjunto de variáveis que não são incluídas na análise (*unsampled*), representando uma vantagem para a análise factorial (Velicer & Jackson, 1990). Da mesma forma, e de acordo com Snook e Gorsuch (1989), a factoração de eixo principal seria mais adequada que a análise por componentes principais na reprodução dos padrões da amostra na qual as condições teriam sido avaliadas: p.e., teria menos vieses e um erro-padrão mais pequeno. Seja como for, e para propósitos práticos, a escolha do método não é algo que afecte substancialmente os resultados empíricos ou conclusões substanciais (Velicer & Jackson, 1990); ainda assim, tanto para este inventário, como para as análises subsequentes, utilizarei a factoração de eixo principal.

### *3.2. Participantes e procedimento*

Os dados para análise foram obtidos a partir da plataforma *online Qualtrics*, a qual continha a forma inicial do IM-SR. Antes do início do preenchimento do inventário, foi

apresentada aos participantes uma página com as instruções de participação, na qual teriam de dar o respectivo consentimento informado (ver Anexo A). Dos 524 participantes iniciais, foram excluídos da análise final aqueles ( $n = 255$ ) que não tinham preenchido completamente pelo menos uma das partes – motivações para ficar solteiro ou motivações para entrar numa relação. Assim, foram incluídos 269 sujeitos, que responderam completamente ao inventário das motivações para entrar numa relação, e 204 indivíduos que responderam totalmente a ambos os inventários (motivações para entrar numa relação e para se manter solteiro). Dos 269 sujeitos, 205 são do sexo feminino (76.21 %) e 64 são do sexo masculino (23.79%). As idades dos participantes variaram entre os 18 e os 35 anos, tal como definido *a priori* ( $M = 23.43$ ,  $Mdn = 23$ ,  $SD = 3.38$ ).

#### 4. Resultados

Foram obtidos seis factores na secção das motivações de entrada numa relação (secção IM-R do IM-SR; ver Quadro 1 no Anexo B): o *Factor 1* inclui nove itens ( $\alpha = .91$ ), cinco dos quais respeitantes à *influência das relações anteriores* (as quais estariam mais associadas às relações *rebound*) ( $\alpha$  parcial = .90) e quatro que dizem respeito à *pressão externa* ( $\alpha$  parcial = .83) – p.e., “21. Poder mostrar a um(a) ex-parceiro(a) que já não preciso dele(a)”; o *Factor 2* refere-se às motivações mais associadas ao *amor romântico* e inclui seis itens ( $\alpha = .88$ ) – p.e., “24. Gostar de receber atenção de um outro especial.”; o *Factor 3* tem cinco itens e diz respeito ao *medo da solidão* ( $\alpha = .84$ ) – p.e., “20. Ter medo de acabar sozinho(a).”; o *Factor 4* inclui quatro itens associados a *ganhos para o self*, decorrentes da entrada numa relação romântica ( $\alpha = .81$ ) – p.e., “3. Gostar de sentir que sou especial para alguém.”; o *Factor 5* engloba cinco itens que dizem respeito a *ganhos a curto-prazo/satisfação momentânea* ( $\alpha = .75$ ) – p.e., “18. Poder ter relações sexuais mais frequentemente.”; finalmente, o *Factor 6* inclui três itens, que se referem a *planos a longo-prazo* ( $\alpha = .87$ ) – p.e., “43. Gostar de ter alguém com quem fazer planos de vida (p.e., ter filhos, comprar uma casa).”.

Já na secção das motivações para ficar solteiro (secção IM-S do IM-SR; ver Quadro 2 no Anexo B), foram obtidos quatro factores: o *Factor 1* é constituído por seis itens, estando associado a questões de *independência* e autonomia ( $\alpha = .90$ ) – p.e., “35. Gostar da liberdade que o estar solteiro(a) me dá.”; o *Factor 2* inclui seis itens que dizem respeito à *preservação do self* ( $\alpha = .81$ ) – p.e., “4. Não me arriscar a ser rejeitado.”; o *Factor 3* inclui cinco itens associados a questões de *fidelidade* ( $\alpha = .86$ ) – p.e., “73. Não querer assumir exclusividade com alguém.”; finalmente, o *Factor 4* abrange quatro itens e refere-se a questões de *indisponibilidade* para entrar numa relação ( $\alpha = .75$ ) – p.e., “17. Não me sentir preparado(a) para entrar numa relação”.

Este inventário utiliza uma escala de *Likert* de nove pontos, de “1 - *Discordo completamente*” a 9 – “*Concordo completamente*”), em que os sujeitos seleccionavam a opção consoante o seu grau de concordância com a mesma.

## 5. Breve conclusão

O IM-SR é, portanto, uma escala multidimensional, que incide na avaliação das motivações inerentes à entrada numa relação ou no ficar solteiro, decisão essa que pode ser tomada por livre e espontânea vontade e/ou por circunstâncias que não dependem da própria pessoa. Para cada um dos factores, os níveis de consistência interna (avaliados a partir dos valores de alfa de *Cronbach*) foram bastante satisfatórios.

Evidentemente que esta é apenas uma versão resultante de um pré-teste do inventário, tendo, portanto, uma utilização empírica muito restrita até agora. Seria relevante que este inventário fosse utilizado em estudos onde se pudesse investigar a associação entre as motivações e outros constructos psicológicos, como o nível de ajustamento psicológico/bem-estar, satisfação com a vida, estilos de vinculação, nível de investimento noutras actividades (p.e., laboral, académico), estilos de personalidade, entre muitos outros.

E precisamente, o IM-R será novamente submetido a uma factoração de eixo principal na segunda parte desta dissertação, a qual permitirá dois aspectos. Por um lado, começar a

“desbravar terreno” no sentido de relacionar os tipos específicos de motivações inerentes à entrada numa relação, com outros conceitos psicológicos, especialmente associados a questões de qualidade relacional (p.e., profundidade, compromisso, satisfação, apoio, entre outros). Por outro lado, permitir aprimorar a estrutura factorial do próprio inventário, ao eventualmente reorganizar a localização de alguns itens, colocando-os numa diferente configuração de factores.

## Estudo 2 – Transição entre relações românticas e as relações *rebound*

### 1. Metodologia

#### 1.1. Objectivos específicos e hipóteses

Os objectivos específicos da presente investigação foram:

1. Compreender qual o impacto que um conjunto de variáveis (*intervalo de tempo entre a Relação 1 e 2*; existência de uma *visão mais positiva ou negativa* do ex-parceiro e concomitante término relacional; *motivações* de entrada na relação associadas ao *ex-parceiro*), que seriam definidas através do cálculo de um índice de *reboundedness*, a qual seria a variável *mediadora* (que eventualmente seria influenciada ainda pelas variáveis de *profundidade* e *paixão* da Relação 1), tem no *compromisso*, *satisfação*, *apoio*, *profundidade*, *conflito*, *preocupação* e *evitação* da Relação 2.

1.1. Dentro deste grande objectivo, procurarei averiguar que tipo de motivações (i.e., *amor romântico/ganhos para o self*, *pressões externas/medo da solidão*, *planos para o futuro*, *influência do ex-parceiro*, *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo*) estariam associadas às RRs.

Em termos de hipóteses, e parcialmente com base na literatura anterior, espera-se que:

1. Quanto maior for o índice de *reboundedness*, mais a Relação 2 será afectada – menores serão os níveis de apoio/profundidade, compromisso e satisfação, e maiores serão os níveis de preocupação, conflito e evitação.

1.1. Espera-se que as motivações associadas às RRs sejam, principalmente, as respeitantes à *influência do ex-parceiro* (p.e., preenchimento de vazio emocional, fazer ciúmes ao ex-parceiro, etc.), assim como as *pressões externas/medo da solidão* e *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo*.

## *1.2. Participantes e procedimento*

No presente estudo, os dados foram recolhidos *online*, de forma anónima, através da plataforma *Qualtrics*, subscrita pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Houve apenas um momento de participação, sendo que os participantes tinham a possibilidade de preencher o questionário de forma faseada, se assim o desejassem. Após ser apresentado aos participantes uma página com as instruções de participação (que incluía informações como a duração prevista do preenchimento dos questionários, tipo de tarefas implicadas, garantia de confidencialidade e anonimato, etc.) e estes terem dado o respectivo consentimento informado (ver Anexo C), dava-se início ao preenchimento dos dados sociodemográficos necessários para a caracterização da amostra (i.e., sexo, idade, nível de escolaridade e estatuto relacional).

Para que os indivíduos pudessem participar nesta investigação, teriam que preencher os critérios de ter entre 18 e 35 anos de idade e ter tido, pelo menos, duas relações românticas ao longo do seu percurso de vida, precisamente para que se pudesse estudar os processos inerentes à transição entre duas relações.

Além dos dados demográficos e dos inventários propriamente ditos, foram ainda recolhidas informações sobre a natureza de ambas as relações (Relação 1 e Relação 2). A informação recolhida acerca das relações em que os indivíduos estiveram envolvidos, os “factos” da separação, assim como a importância de recolher informação sobre a qualidade da relação (p.e., satisfação, compromisso) e medidas sobre vinculação continuada, foi baseada na literatura dentro deste domínio (p.e., Imhoff & Banse, 2011; Mason et al., 2012; Spielmann et al., 2012; Spielmann et al., 2009).

Assim, e a partir da resposta à questão associada ao estatuto relacional actual (“Neste momento: 1. - *NÃO está envolvido numa relação (encontros casuais com a mesma pessoa/ “relação aberta”, namoro, coabitação, casamento)* ou 2. - *Está envolvido numa relação (encontros casuais com a mesma pessoa/ “relação aberta”, namoro, coabitação, casamento)*”),

os indivíduos eram remetidos para um dos dois conjuntos de questionários propriamente ditos, cujas informações se referiam às duas últimas relações românticas: um a ser preenchido pelos indivíduos que estão actualmente solteiros (informação referente à relação mais recente [Relação 2] e à anterior a essa – penúltima relação do indivíduo [Relação 1]) e outro a ser preenchido pelos indivíduos que estão actualmente envolvidos numa relação (informação referente à relação actual [Relação 2] e à anterior a essa – última relação do indivíduo [Relação 1]). Significa isto que se obtiveram dois conjuntos distintos de dados (referentes a duas subamostras separadas), em que 23.60% correspondem a indivíduos actualmente solteiros ( $n = 52$ ) e 76.40% a indivíduos que estão actualmente envolvidos numa relação ( $n = 168$ ).

Estes dois conjuntos de questionários, consoante as duas subamostras, são análogos em termos de constructos avaliados, sendo que apenas se verificam algumas alterações em termos gramaticais e de conjugação verbal. A título de exemplo, para os indivíduos actualmente solteiros, um exemplo de item apresentado (referente ao EMI (Parte IV) é “*Queria que a nossa relação durasse muito tempo.*”, enquanto que para os indivíduos actualmente envolvidos numa relação, o item passa a “*Quero que a nossa relação dure muito tempo.*” (visto que esta ainda se encontra em curso). Cada indivíduo teria, então, de preencher sete questionários (i.e., A&QRI-S (Versão Reduzida) e ETAS-R (Versão Reduzida), referentes à Relação 1; IM-SR (Parte 1); ISPACE; A&QRI-S, EMI (Parte IV) e RAS, referentes à Relação 2), para além de fornecer informações específicas acerca das suas Relações 1 e 2 (p.e., tipo de relação, duração, tempo entre as duas relações).

No total, foram submetidos 399 conjuntos de questionários, dos quais 179 não estavam completamente preenchidos pelos participantes, pelo que não entraram na análise final. Desta forma, a amostra total do estudo é constituída por 220 participantes/conjuntos de respostas válidas, dos quais 51 participantes (23.18%) são do sexo masculino e 169 (76.82%) são do sexo feminino. Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ( $M \approx 24$ ),

coincidente com o definido *a priori*, com 23.18% dos indivíduos a apresentarem 23 anos (*moda*). Relativamente às habilitações literárias, a maior parte dos indivíduos possui o grau de Licenciatura (48.64%;  $n = 107$ ), sendo que 31.82% completaram o nível de Mestrado ( $n = 70$ ), 18.64% ( $n = 41$ ) terminaram o Ensino Secundário e 0.91% dos indivíduos ( $n = 2$ ) têm o Doutoramento.

Relativamente à subamostra de solteiros ( $n = 52$ ), 37 participantes são do sexo feminino (71.15%) e 15 são do sexo masculino (28.85%), enquanto na subamostra de indivíduos numa relação ( $n = 168$ ), 132 participantes são do sexo feminino (78.57%) e os restantes 36 são do sexo masculino (21.43%). Para mais informações acerca das características da Relação 1 e da Relação 2, para cada uma das subamostras, em termos de tipo da Relação 1 e 2 e respectiva duração (i.e., relação não-exclusiva, namoro, coabitação, noivado, casamento), grau de iniciativa e influência no término da Relação 1, tempo que passou desde o término da Relação 1 (e da Relação 2, no caso dos indivíduos actualmente solteiros), assim como o intervalo de tempo entre a Relação 1 e a Relação 2, consultar o Quadro 1 presente no Anexo D.

### 1.3. Medidas (instrumentos de avaliação)

#### 1.3.1. A&QRI-S

O A&QRI-S (*Attachment & Quality of Relationships Inventory*; Moreira, 2002) é um instrumento de medida resultante da junção de dois questionários, o QRI (*Quality of Relationships Inventory*; Pierce, Lakey, Sarason, Sarason e Joseph; citado por Moreira, 2002) e um outro questionário sobre o estilo de vinculação (QER) referente a uma relação específica adulta, desenvolvido a partir de um estudo de Moreira (2006). O QRI foi desenvolvido no contexto de investigação associado ao apoio social específico de uma relação, medindo três constructos (Moreira, 2002): a *Profundidade* (grau de proximidade percebida e importância da relação), o *Apoio* (percepção de disponibilidade de apoio, veiculado pelo outro) e o *Conflito* (conflito percebido, tentativas de controlo, entre outros). Por seu turno, a medida de vinculação



foi derivada de alguns itens incluídos no QER (*Questionário de Estilo Relacional*; Moreira, 2002, 2006), cujos dois principais factores correspondem às dimensões de *Preocupação* e *Evitação*, dimensões básicas das diferenças individuais do estilo de vinculação no adulto.

O A&QRI-S refere-se a vários aspectos das relações que o indivíduo mantém com algumas pessoas que lhe são próximas (Mãe, Pai e Outro Significativo, como o namorado(a) ou amigo(a) próximo), sendo que, no presente estudo, as instruções foram adaptadas, e os participantes apenas tinham que responder tendo em conta o parceiro actual (no caso de estarem, ao momento de preenchimento dos questionários, envolvidos numa relação) ou o parceiro imediatamente anterior (no caso dos indivíduos que estavam solteiros, no momento de resposta aos questionários).

O A&QRI utiliza uma escala de *Likert* de cinco pontos, de “1 - Discordo Completamente” a “5 - Concordo Completamente”, sendo um inventário originalmente constituído por cinco subescalas: *Preocupação* (inclui cinco itens cotados no sentido directo, p.e. “1. Pergunto-me muitas vezes se esta pessoa se preocupa realmente comigo.”), *Apoio* (inclui quatro itens cotados no sentido directo, p.e. “2. Posso recorrer a esta pessoa para me aconselhar acerca de problemas que eu possa ter.”), *Evitação* (inclui cinco itens, um dos quais é cotado no sentido inverso – “3. Sinto-me confortável ao desenvolver uma relação próxima com esta pessoa.”; um exemplo de item cotado no sentido directo é o “15. Preocupo-me com a possibilidade de esta pessoa se aproximar demasiado de mim.”), *Conflito* (inclui quatro itens cotados no sentido directo, p.e. “4. Tenho muitas vezes de me esforçar para evitar conflitos com esta pessoa.”) e *Profundidade* (inclui quatro itens cotados no sentido directo, p.e. “10. Esta pessoa desempenha um papel positivo na minha vida.”).

Este inventário foi utilizado duas vezes no presente estudo, sendo empregue a subescala de *Profundidade* para avaliar o grau de profundidade ou superficialidade da Relação 1 ( $\alpha = .80$  para a subamostra de indivíduos actualmente solteiros;  $\alpha = .78$  para a subamostra de indivíduos

actualmente numa relação) e a versão integral para avaliar o grau de apoio, profundidade, evitação, preocupação e conflito da Relação 2 dos indivíduos.

Para esta versão integral, foi levada a cabo uma análise factorial, incluindo a amostra total ( $N = 220$ ; através da factoração de eixo principal, com rotação Varimax), em que se obtiveram quatro factores, alguns dos quais coincidem com os factores originais. Desta forma, o *Factor 1* inclui nove itens, provenientes dos factores originais de *Apoio* e *Profundidade* ( $\alpha = .92$ ). O *Factor 2*, com cinco itens, corresponde totalmente à dimensão original de *Preocupação* ( $\alpha = .84$ ). O *Factor 3* integra cinco itens no total, sendo análogo à dimensão original do *Conflito* ( $\alpha = .87$ ) e o *Factor 4*, com três itens, é equivalente à dimensão de *Evitação* ( $\alpha = .81$ ; excepto o item 3, que passa a constar no *Factor 1* e o item 19, que fica incluído no *Factor 3*).

### 1.3.2. ETAS-R

A ETAS-R (*Escala Triangular do Amor de Sternberg – Reduzida*; Andrade et al., 2013) consiste numa escala aferida para a população brasileira, de 17 itens, sendo baseada em versões oriundas de outros estudos brasileiros, como a versão brasileira reduzida da *Escala Triangular do Amor de Sternberg* (Cassepp-Borges & Teodoro, 2007) e a *Escala Triangular do Amor* (Gouveia et al., 2009), assim como a versão em inglês da *Sternberg's Triangular Love Scale* (45 itens, 15 para cada factor; Sternberg, 1997). O modelo teórico base desta escala consiste na concepção triangular do amor de Sternberg (1997), modelo no qual o amor é conceptualizado a partir de três componentes: intimidade, paixão e compromisso. Neste estudo, utilizou-se apenas os cinco itens com maior saturação no factor de *Paixão* no estudo de Andrade et al. (2013), os quais foram adaptados em termos linguísticos e gramaticais (p.e., o item “1. Eu gosto muito do contato físico com meu companheiro(a).” passa a “1. Gostava muito do contacto físico que tinha com essa pessoa.” Os itens eram avaliados através da utilização de uma escala de *Likert* de cinco pontos, variando de “1 - Discordo Fortemente” a “5 - Concordo Fortemente”.

Esta escala foi aplicada no sentido de avaliar o grau de paixão presente na Relação 1, visto que alguns estudos apontam que o nível de amor (p.e., Mason et al., 2012) e paixão numa relação que entretanto termina poderá explicar as implicações que essa relação original terá na relação que lhe segue. Assim, e utilizando esta escala unidimensional, obteve-se um valor de consistência interna bastante razoável, quer para a subamostra dos indivíduos actualmente solteiros ( $\alpha = .90$ ), quer para a subamostra dos indivíduos envolvidos numa relação ( $\alpha = .87$ ).

### 1.3.3. EMI

A EMI (*Escala do Modelo de Investimento*; Rusbult et al., 1998; versão portuguesa de Leal, 2009) é constituída por 37 itens, medindo quatro constructos: o nível de *compromisso* e três tipos de *dependência* (nível de satisfação, qualidade das alternativas e grau de investimento). No presente estudo, apenas foi utilizada a escala de Compromisso (Parte IV), referente ao relacionamento do(a) respondente com o(a) respectivo(a) parceiro(a) da Relação 2. Esta escala unidimensional inclui sete itens (p.e., “1. *Queria que a nossa relação durasse muito tempo.*”), dois deles sendo cotados inversamente (p.e. “3. *Não ficaria muito perturbado(a) se a nossa relação terminasse num futuro próximo.*”), utilizando-se uma escala de *Likert* de nove pontos, de “0 - Discordo Completamente” a “8 - Concordo Completamente”. No presente estudo, a escala apresentou um nível de consistência interna bastante elevado ( $\alpha = .93$  para a subamostra dos solteiros e  $\alpha = .94$  para a subamostra dos indivíduos actualmente numa relação).

### 1.3.4. ISPACE

O ISPACE (*Inventário acerca de Sentimentos, Pensamentos, Atitudes e Contacto com o Ex-parceiro*) é um instrumento de medida propositadamente construído para a presente investigação. Este inventário visa avaliar o grau de vinculação emocional continuada ao ex-parceiro, englobando a existência e/ou intensidade dos *sentimentos* e *pensamentos/atitudes* relativos a este e ao término relacional, e a quantidade e qualidade do *contacto* desejado e/ou

procurado com o ex-parceiro, algumas das componentes que parecem estar associadas às RRs (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015; Lee, 2013).

Inicialmente, construiu-se e compilou-se um amplo número de itens (mais de 50), parte dos quais foram baseados na pouca literatura existente, tendo alguns deles sido traduzidos e adaptados a partir de itens de vários questionários construídos especificamente para alguns estudos realizados, como o *Feelings about ex-partner scale* (Brumbaugh & Fraley, 2015) [p.e., “7. Sinto raiva em relação ao meu ex-parceiro”], a *Explicit Attitude Toward the Ex-Partner* (Imhoff & Banse, 2011) [p.e., “24. Se estivesse pessoalmente com o meu ex-parceiro, teria o desejo de abraçá-lo.”], o *Profiles of Contact with Ex-Partners* (Lee, 2013) [p.e., “35. Durante o último mês, viu o perfil do seu ex-parceiro [Relação 1] em redes sociais (inclui Facebook, Myspace, Skype, Twitter, etc.)?” (acabou por não entrar na forma final deste instrumento de medida).”], o *Inventory of Complicated Grief* (Lee, 2013) [p.e., “15. Penso tanto no meu ex-parceiro que me é difícil realizar as tarefas que preciso de fazer.”] e o *Continued Emotional Attachment Measure* (Spielmann et al., 2009) [p.e., “5. Costumava ter uma espécie de sensação de dor no peito quando pensava no meu ex-parceiro.”].

Este inventário utiliza uma escala de *Likert* de cinco pontos, de “1 – Discordo Fortemente” a “5 – Concordo Fortemente”. Posteriormente, alguns itens foram excluídos (por serem redundantes ou pouco claros), sendo que a versão que foi administrada à amostra estudada ( $N = 220$ ) incluía 37 itens, apenas um cotado inversamente (11. “Os sentimentos, acerca do término dessa minha relação anterior, estavam completamente resolvidos”).

Esta compilação de um número razoável de itens permitiu, decorrente da análise estatística levada a cabo *a posteriori* (factoração de eixo principal), juntamente com uma outra análise de natureza mais qualitativa dos itens, eliminar mais alguns, ao mesmo tempo que se assegurava uma precisão adequada. Com a factoração de eixo principal, procurei seleccionar os itens que saturavam mais em cada um dos factores e excluir aqueles que apresentavam

saturações factoriais mais fracas e/ou que saturavam em factores diferentes, nas diferentes subamostras – os actualmente solteiros e os numa relação. Assim, foram excluídos 11 itens, que não foram considerados nas análises posteriores, pelo que a versão final do instrumento passa a incluir 26 itens.

Assim, obtiveram-se dois principais factores, cada um com 13 itens (ver Quadro 1 e Quadro 2 do Anexo E): um correspondendo a uma *visão* mais “*negativa*” decorrente do término da Relação 1 com o ex-parceiro, incluindo emoções/sensações desagradáveis, como a ansiedade, culpa e raiva [ $\alpha = .94$  (para a subamostra dos solteiros) e  $\alpha = .88$  (para a subamostra dos indivíduos actualmente envolvidos numa relação)]; o outro associado a uma *visão* mais “*positiva*” do ex-parceiro, abarcando saudades e arrependimento pelo término da Relação 1, assim como tendência para a procura de contacto [ $\alpha = .95$  (subamostra de solteiros) e  $\alpha = .89$  (subamostra de indivíduos numa relação)].

#### 1.3.5. IM-SR (Parte 1)

Tal como referido anteriormente (Estudo 1), o IM-SR (*Inventário de Motivações relativas ao ficar Solteiro ou investir numa Relação*) consiste numa escala que avalia as motivações inerentes ao ficar solteiro ou investir numa relação. Nesta segunda parte deste estudo, apenas foi utilizada a secção do questionário relativa às motivações inerentes à entrada numa relação (secção IM-R, Parte 1), visto que a sua investigação parece ser pertinente para o estudo das relações *rebound* (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015).

Pelo *feedback* recebido por alguns participantes do Estudo 1, *a posteriori*, e para simplificação da resposta aos itens, por parte dos indivíduos, este inventário passou a utilizar uma escala de *Likert* de cinco pontos, de “1 - Discordo Completamente” a “5 – Concordo Completamente”, em vez da escala de *Likert* de nove pontos inicialmente utilizada.

Assim, e após a realização de uma análise factorial (através da factoração de eixo principal), em que se incluiu a amostra total ( $N = 220$ ), para simplificação da análise

subsequente, obtiveram-se cinco factores, em parte coincidentes com o Estudo 1. Desta forma, o *Factor 1* ( $\alpha = .88$ ) inclui dez itens que estão associados à ideia de *amor romântico* e, concomitantemente, *ganhos para o self* inerentes à própria relação (p.e., “7. Gostar do carinho que uma relação romântica me pode proporcionar.”); o *Factor 2* ( $\alpha = .84$ ) engloba nove itens correspondentes à noção de *pressões externas* e *medo da solidão*, que são constructos que podem estar teoricamente associados (p.e., “20. Preferir estar com alguém a estar sozinho.”); o *Factor 3* ( $\alpha = .90$ ) replica os três itens que apareceram no Estudo 1, e que estão associados aos *planos para o futuro* com o parceiro (p.e., “29. Poder formar família.”); o *Factor 4* ( $\alpha = .74$ ) inclui os cinco itens que também apareceram agregados no Estudo 1, associado à *influência do ex-parceiro* (questões de vingança e retaliação emocional, necessidade de distração), tipicamente associadas às relações *rebound*; e, finalmente, o *Factor 5* ( $\alpha = .65$ ), constituído por cinco itens que se reportam à noção de *satisfação momentânea* e *ganhos a curto-prazo* (p.e., “16. Poder ter relações sexuais mais frequentemente.”).

### 1.3.6. RAS

O RAS (versão portuguesa de Santos, Feijão e Mesquita (2000); versão original - *Relationship Assessment Scale*; Hendrick, 1988) é um questionário breve, de sete itens, que avalia a satisfação geral de vários tipos de relações (Hendrick, Dicke, & Hendrick, 1998). A escala é, portanto, uma medida unifactorial da satisfação da relação, cujos itens são apresentados sob a forma de questão (p.e. “1. Até que ponto é que o seu parceiro corresponde às suas necessidades?”), sendo dois deles cotados de forma invertida (p.e. “4. Com que frequência desejava não se ter envolvido nesta relação?”). Este questionário correlaciona-se significativamente com medidas de amor, atitudes sexuais, auto-revelação, compromisso e investimento numa relação (Hendrick, 1988), sendo que utiliza uma escala de *Likert* de cinco pontos, embora com diferentes conteúdos nos diferentes itens (p.e., de “1. Muito mal” a “5. Muito bem” ou de “1. Muito insatisfeito” a “5. “Muito satisfeito”). No presente estudo, este

questionário apresentou um nível de consistência interna elevado ( $\alpha = .80$  para a subamostra dos solteiros e  $\alpha = .89$  para a subamostra dos indivíduos actualmente numa relação).

## 2. Resultados

### 2.1. Cálculo de um índice de *reboundedness*

De forma a averiguar o impacto de se entrar numa *Relação 2*, sem que tenha havido uma resolução emocional relativa à *Relação 1*, nas características da segunda relação (que seria uma RR), procurei calcular um índice de *reboundedness*. Desta forma, estaria a considerar esta variável como sendo uma variável dimensional e não categorial (i.e., haveria níveis de *reboundedness*), pelo que realizei uma factoração de eixo principal, em que incluí as variáveis que a definiriam. Assim, as variáveis que entraram na análise foram o *intervalo de tempo entre a Relação 1 e 2*, uma medida de vinculação continuada (correspondente aos dois factores do ISPACE: *visão positiva* do ex-parceiro e *visão negativa* do término relacional), e as motivações para entrar numa nova relação (correspondente aos cinco factores do IM-SR: *amor romântico/ganhos para o self*, *pressões externas/medo da solidão*, *planos para o futuro*, *influência do ex-parceiro*, *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo*).

De forma a definir o tal índice de *reboundedness*, averigui quais as variáveis que apresentavam maior saturação factorial no *Factor 1*, sendo que verifiquei que seriam a *visão negativa* do término relacional, a *visão positiva* do ex-parceiro e a motivação de *influência do ex-parceiro*. As restantes variáveis, ou apresentaram saturações baixas ou saturaram mais num *Factor 2*, pelo que apenas as acima referidas foram seleccionadas para entrar no índice de *reboundedness*. O  $\alpha$  de Cronbach, para itens padronizados, foi de .80.

Significa isto que a *hipótese 1.1* foi apenas parcialmente confirmada, já que apenas as motivações associadas à *influência do ex-parceiro*, e não as relativas às *pressões externas/medo da solidão* e *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo* estariam implicadas nas RRs.

Por outro lado, e para simplificação da análise dos resultados, optei por realizar uma factoração de eixo principal relativamente às variáveis dependentes (relativas à *Relação 2*; i.e., *apoio/profundidade*, *preocupação*, *conflito*, *evitação*, *compromisso* e *satisfação*). O objectivo



aqui seria reduzir o número de dimensões a analisar, de forma a retirar conclusões mais abrangentes.

Deste modo, e analisando a matriz rodada, foram obtidos dois factores (rotação convergida em três iterações): o *Factor 1*, relativo às características que indicariam maior qualidade relacional (*características positivas/benéficas da relação*), inclui as dimensões de compromisso, apoio/profundidade e satisfação ( $\alpha = .80$ ); já o *Factor 2* corresponderia a características adversas para a qualidade da relação (*características negativas/prejudiciais à relação*), incluindo as variáveis preocupação e conflito ( $\alpha = .68$ ). A variável *evitação* acabou por demonstrar uma saturação factorial insatisfatória em ambos os factores (-.54 para o *Factor 1* e .23 para o *Factor 2*), pelo que foi excluída das análises estatísticas subsequentes.

## 2.2. Análise do modelo estrutural

Foi então criado um modelo de equação estrutural (*SEM – structural equation modeling*), através do *software* estatístico AMOS®, com base nas diversas variáveis acima representadas – a) *profundidade e paixão* da Relação 1; b) *visão positiva* do ex-parceiro e *visão negativa* do término relacional, *motivações* de entrada na Relação 2 *influenciadas pelo ex-parceiro* (que corresponderiam ao índice de *reboundedness*); c) nível de *satisfação*, *compromisso* e *apoio/profundidade* (*características positivas* da Relação 2) e nível de *conflito* e *preocupação* (*características negativas* da Relação 2).

Na metodologia de investigação, tentamos obter informação acerca de factores latentes através de variáveis observáveis. Assim, o *SEM* corresponde a uma técnica estatística que permite “construir” estas variáveis latentes, a partir da co-variação entre as variáveis observadas (Schreiber, Nora, Stage, Barlow, & King, 2006). A análise factorial confirmatória (CFA) é uma ferramenta estatística, que faz parte da abordagem do *SEM*, que fundamenta esta construção, permitindo examinar a validade dos indicadores (variáveis observadas; Gillaspay & Purc-Stephenson, 2009). Neste processo, é necessário avaliar primeiro o Modelo de Medida (i.e., se

as variáveis medidas reflectem adequadamente os constructos ou factores desejados, daí que se tenha calculado o índice de *reboundedness* e avaliado a sua acuidade), antes de avaliar o Modelo Estrutural (Gillaspy & Purc-Stephenson, 2009).

Nesta análise, foi incluída a amostra total ( $N = 220$ ), visto que se recomenda, nas análises *SEM*, que se utilizem amostras superiores a 200 participantes (Division of Statistics + Scientific Computation, 2012). Aliás, o incluir, na amostra recolhida, tanto indivíduos actualmente solteiros como os actualmente numa relação, teve a função de aumentar o número potencial de respostas aos questionários, até porque o grande objectivo deste estudo é “simplesmente” compreender as implicações de uma transição entre duas relações românticas. No entanto, à medida que a revisão de literatura foi realizada, surgiu alguma curiosidade em perceber se haveria diferenças fundamentais entre estes dois grupos. Não obstante, a análise separada das duas subamostras não pôde ser realizada nem incluída no modelo estrutural – já que, neste caso, cada uma delas, separadamente, não atinge aquele valor (indivíduos actualmente solteiros:  $n = 52$ ; indivíduos actualmente numa relação:  $n = 168$ ).

Assim, o modelo que foi construído demonstrou um bom ajustamento,  $\chi^2(67) = 153.65$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/gl = 2.29$ ,  $NFI = .91$ ,  $CFI = .95$ ,  $RMSEA = .08$ ,  $RMR = .06$ .

O rácio entre o qui-quadrado e os graus de liberdade ( $\chi^2/gl$ ) corresponde à discrepância mínima a dividir pelos graus de liberdade, devendo o valor do rácio ser inferior a 2 ou 3 (Schreiber et al., 2006). O NFI (*Normed Fit Index*) e o CFI (*Comparative Fit Index*) são ambos indicadores da adequabilidade do modelo (preferencialmente, os valores devem ser  $\geq$  a .95 – Schreiber et al., 2006; embora valores  $\geq$  a .90 sejam razoáveis - Bentler & Bonett, 1980). Por outro lado, tanto o RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*), como o RMR (*Root Mean Square Residual*) correspondem a medidas resultantes das comparações entre o valor observado e o valor estimado, devendo ter um valor tão baixo quanto possível, preferencialmente perto de zero (geralmente, inferior a .06 ou .08; Schreiber et al., 2006).

Os índices de modificação sugeriam ainda acrescentar algumas alterações ao modelo (geralmente, sob a forma de correlações entre as variáveis), de forma a melhorar o ajustamento do modelo. Porém, algumas dessas alterações acabaram por não ser efectuadas por não terem impacto substancial no modelo em si, que pretende ser o mais parcimonioso possível.

Assim, o efeito da *profundidade* da Relação 1 na variável latente *Rebound* é de .24, sendo significativo ( $p = .02$ ); já o efeito da *paixão* da Relação 1 é de .08, não sendo estatisticamente significativo ( $p = .37$ ). Significa isto que quanto maior tiver sido a *profundidade* na Relação 1, mais prevalentes seriam as características *rebound*, i.e., maior o grau de vinculação continuada ao ex-parceiro. Este foi o único efeito significativo sobre a *Reboundedness*, já que o efeito do nível de *paixão* da Relação 1, embora indo no sentido esperado, não atingiu a significância estatística.

No que diz respeito ao efeito da variável *Rebound* na Relação 2, este é de -.52 nas *características positivas/benéficas da relação* (i.e., satisfação, compromisso e apoio/profundidade), o que é estatisticamente significativo ( $p < .001$ ) e de .32 nas *características negativas/prejudiciais à relação* (i.e., conflito e preocupação), também com significado estatístico ( $p < .001$ ). Significa isto que, quanto maior a vinculação continuada ao ex-parceiro (índice de *reboundedness*), que se traduz pela *visão positiva* deste, *visão negativa* do término relacional e *motivações* de entrada na Relação 2 *influenciadas pelo ex-parceiro*, menos expressão terão as *características positivas* da Relação 2 e mais prevalentes estarão as *características negativas* da mesma.

O efeito indirecto da *profundidade* da Relação 1 nas *características negativas* da Relação 2 (mediado pelas características *rebound*) é de .08, o que é significativo ( $p = .02$ ), o que significa que, quanto maior tiver sido a *profundidade* da Relação 1, mais altos serão os níveis de *conflito* e *preocupação* na Relação 2. Já o efeito da *profundidade* da Relação 1 nas características positivas da Relação 2, mediado pelas características *rebound*, é de -.13, tendo

igualmente significado estatístico ( $p = .02$ ), o que significa que, quanto maior tiver sido a *profundidade* da Relação 1, menos expressão terão as características positivas da Relação 2 (i.e., menor compromisso, apoio/profundidade e satisfação). Em ambos os casos, a significância destes efeitos indirectos foi testada a partir de uma técnica de *bootstrap* com 200 amostras. A técnica *bootstrap* permite estimar a distribuição de parâmetros cuja distribuição teórica não pode ser determinada, através de um procedimento de reamostragem com reposição, podendo ser utilizada para encontrar erros-padrão aproximados (Arbuckle, 2009).

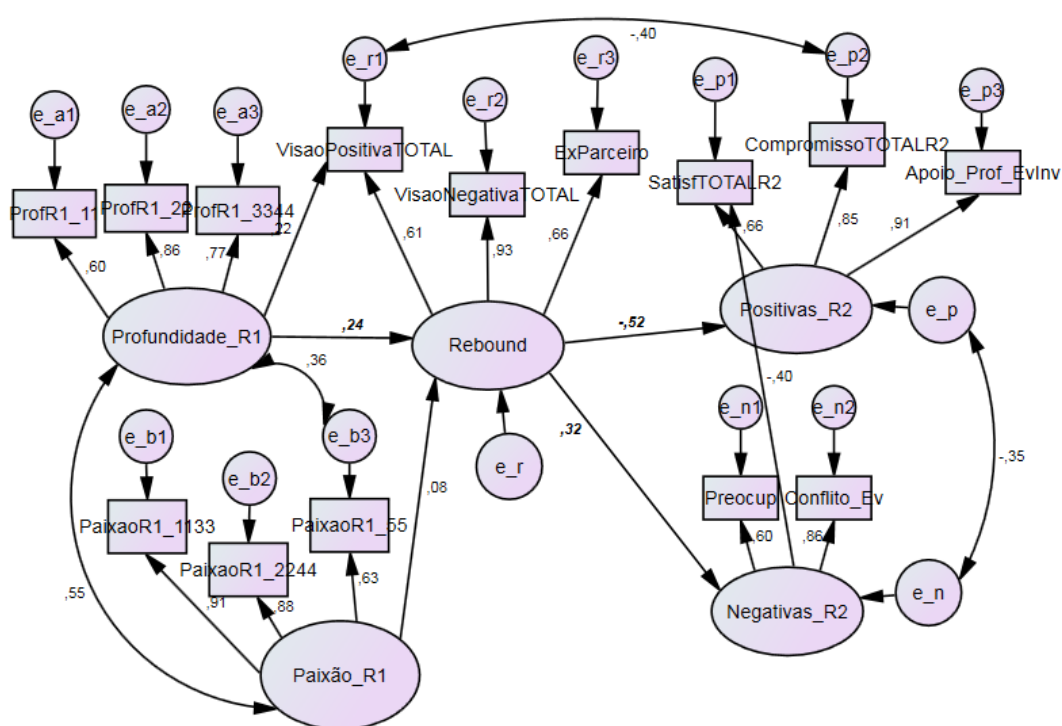


Figura 1. Análise fatorial confirmatória relativamente às variáveis da Relação 1, Relação 2 e índice de *reboundedness* (na imagem, *rebound*)

*Nota.* Para simplificação do modelo, foi excluída a variável respeitante ao *intervalo de tempo entre a Relação 1 e a Relação 2*, visto que o seu efeito no índice de *reboundness* é de  $-.12$  ( $p = .09$ ), não tendo uma influência estatisticamente significativa, o que também é um dado relevante, que será mencionado na discussão. Para além disso, a sua inclusão no modelo fazia baixar os índices de ajustamento do mesmo.

Os valores a negrito e *italico* correspondem aos principais efeitos a ter em conta, os quais apresentam significância estatística.

De forma geral, o que o modelo presente na Figura 1 pretende representar é que, utilizando a variável *rebound* como mediadora (índice de *reboundedness*), quanto maior for a *profundidade* da Relação 1, menor expressão de *características positivas* terá a Relação 2 – i.e., menos *satisfação*, *compromisso* e *apoio/profundidade* – e maior saliência ganharão as *características negativas* da Relação 2 – i.e., maior será a *preocupação* e o *conflito*. Significa isto que, efectivamente, a manutenção de uma *visão positiva* do ex-parceiro, de uma *visão negativa* do término relacional e o ter *motivações* de entrada na Relação 2 *influenciadas pelo ex-parceiro* (p.e., fazer ciúmes a um ex-parceiro e mostrar-lhe que este não é insubstituível) tem implicações negativas na qualidade da Relação 2.

### 3. Discussão

#### 3.1. Discussão dos resultados

De forma geral, os resultados demonstraram que, utilizando a variável *rebound* como mediadora (índice de *reboundeness*), quanto maior for a *profundidade* da Relação 1, menos *características positivas* terá a Relação 2 – i.e., menos satisfação, compromisso e apoio/profundidade – e mais saliência ganharão as *características negativas* da Relação 2 – i.e., maior será a preocupação e o conflito. Assim, a manutenção de uma *visão positiva* do ex-parceiro, de uma *visão negativa* do término relacional e o ter *motivações* de entrada na Relação 2 *influenciadas pelo ex-parceiro* (p.e., fazer-lhe ciúmes ou mostrar-lhe que este não é insubstituível) tem implicações significativas na qualidade da Relação 2, tal como previsto na *hipótese 1*.

A maior parte dos resultados obtidos foram, portanto, no sentido das hipóteses inicialmente formuladas, à excepção das motivações que estariam associadas às RRs. Significa isto que a *hipótese 1.1* foi apenas *parcialmente* confirmada, já que apenas as motivações associadas à *influência do ex-parceiro*, e não as relativas às *pressões externas/medo da solidão* e *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo* estariam implicadas nas RRs. Faz sentido que aquelas *influenciadas pelo ex-parceiro* estejam mais associadas às RRs, dado que incidem precisamente naquilo que a literatura afirma que seriam as motivações típicas de entrada em RRs - motivações de retaliação ou vingança, assim como funções de “distracção” ou forma de lidar com o vazio deixado pelo término da relação anterior (Brumbaugh & Fraley, 2015). Assim, e apesar das *pressões externas/medo da solidão* e *satisfação momentânea/ganhos a curto-prazo* terem algum grau de influência nestas relações (aquando do cálculo do índice de *reboundeness*, saturaram, respectivamente .45 e .36), parecem não ser *definidoras* das RRs.

Da mesma forma, verificou-se que a dimensão *evitação*, na Relação 2, não apresentou uma saturação suficientemente forte, quer no factor das *características positivas*, quer no das

*características negativas* da relação, pelo que não entrou na análise subsequente. Porém, há que relembrar que não deixa de estar representada no estudo, visto que, aquando da factoração de eixo principal realizada inicialmente a partir do inventário A&QRI-S, o factor *conflito* incluiu um item da *evitação* (assim como o factor de *apoio/profundidade*, ainda que invertido), o qual foi “afectado” pelo índice de *reboundness*.

É possível que as representações actuais que a pessoa tem do seu ex-parceiro conduzam a maiores níveis de *preocupação*, por mais receios activados pela experiência relacional anterior (especialmente se não foi o próprio a terminar a relação, o que poderia agudizar os medos de abandono; p.e., Perilloux & Buss, 2008). Apesar de o presente estudo não incluir medidas de vinculação associadas à primeira relação (como *proxy*, podemos ter a medida de *profundidade*), os maiores níveis de *preocupação* verificados na relação seguinte (uma das fracções das “*características negativas*”), quando se tem em conta a variável mediadora de *rebound*, parecem estar de acordo com os dados do estudo de Brumbaugh e Fraley (2007), em que os participantes transferiam a ansiedade vinculativa para o parceiro seguinte quando a relação anterior era vista como mais importante. Este resultado contrasta com o estudo de Marshall et al. (2013), que alega que a existência de um novo *porto seguro*, permitiria contornar a desregulação fisiológica associada ao término relacional, ajudar na transferência de necessidades de vinculação para o novo parceiro e restaurar o sentimento de segurança.

Seja como for, maiores níveis de *preocupação* (p.e., por receio de rejeição por parte do parceiro) levam a menor *satisfação* e percepções de maior qualidade das alternativas, pelo que os indivíduos que se preocupam com a avaliação negativa do seu parceiro estão mais sujeitos a afastamento emocional, marcado por uma erosão na *satisfação* da relação, o que está de acordo com o estudo de Gere, MacDonald, Joel, Spielmann e Impett (2013).

Já os maiores níveis de *conflito* poderiam dever-se a um certo grau de reacções transferenciais, no sentido em que, por se estar ainda emocionalmente vinculado ao parceiro anterior, a pessoa “revoltar-se-ia” mais facilmente com o parceiro actual.

O menor grau de *satisfação* possivelmente adviria, entre outros aspectos, da elevação da *preocupação* (o ser sensível a sentimentos de rejeição interfere com a *satisfação* em relações românticas; Rhoades et al., 2011) e *conflito*, mas também porque possivelmente não é *aquela* pessoa em específico com quem o indivíduo gostaria de estar. Outra perspectiva é a de que talvez estes sentimentos de *preocupação/ansiedade* venham de uma necessidade de manter tal relação crucial e não perder esta pessoa que entretanto se teria tornado “especial” (Brumbaugh & Fraley, 2007).

O menor *compromisso* ocorreria pelas próprias *motivações* associadas à entrada na Relação 2, entrada essa que ocorreria especialmente para ajudar a esquecer o parceiro anterior, distrair-se ou “vingar-se” dele de alguma forma (motivações de influência do ex-parceiro; p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015), pelo que estas relações estariam, geralmente, “condenadas” a durar pouco tempo e a não ter grande continuidade no tempo (p.e., Pierce, 2012).

Já os menores níveis de *apoio/profundidade* são consistentes com a própria definição mais “clássica” de RR, as quais seriam relações mais superficiais e de natureza instrumental (p.e., Knox & Zusman, 2009). Assim, os indivíduos que continuariam a ter saudades pelos ex-parceiros mais recentes (corresponde à *visão positiva* do ex-parceiro) diminuem a qualidade relacional da relação actual, já que focar-se em pensamentos românticos acerca do ex-parceiro mais recente impede o aprofundamento da relação íntima (Spielmann et al., 2012), o que explicaria os menores índices de *profundidade*. Da mesma forma, a “procura” pelo ex-parceiro (que poderá ser efectiva ou meramente mental; dimensão *contacto*, que se inclui igualmente na *visão positiva* do ex-parceiro) pode dever-se precisamente a uma diminuição da qualidade relacional da relação actual, o que pode sugerir a natureza bidireccional do fenómeno.



Curiosamente, e apesar dos estudos que investigam o conceito de RR geralmente incluírem a dimensão *temporal* (p.e., Brumbaugh & Fraley, 2015), sendo apresentada como uma dimensão central (p.e., tempo curto entre relações, duração curta da RR, etc.), vários são aqueles (p.e., Spielmann et al., 2009) que, p.e., indicam que o tempo que passou desde o término relacional *não* teria influência significativa na variância relativamente à vinculação continuada a um ex-parceiro (o que corresponde à *visão positiva* deste). Os dados obtidos neste estudo são coerentes com esta ideia: o *intervalo de tempo entre as duas relações* não tem influência significativa na manutenção da vinculação continuada ao ex-parceiro e no tipo de motivações específicas associadas à influência do ex-parceiro (índice de *reboundedness*). É possível que isto aconteça porque as relações continuariam a existir cognitivamente nas mentes dos indivíduos, mesmo quando, para todos os efeitos e funções práticas, terminaram (p.e., Merolla et al., 2004). Assim, independentemente da mera passagem do tempo, o que importa é a avaliação que o indivíduo faz do ex-parceiro e do respectivo término relacional, a qual possivelmente será influenciada por outros factores, nomeadamente por uma reflexão acerca da mesma, pelo trabalho de luto associado (p.e., Marshall et al., 2013). Da mesma forma, e de acordo com Imhoff e Banse (2011), o intervalo de tempo entre a Relação 1 e a Relação 2 *não* teria efeito a nível de uma reavaliação implícita do ex-parceiro, o que pode explicar a manutenção do vínculo afectivo.

Ainda assim, é possível que a dimensão “*tempo*” *não* tenha tido um efeito significativo nas dimensões avaliadas, dado o *timing* geralmente distante da avaliação do pós-término da Relação 1 (*mdn* = 3 anos, para os indivíduos actualmente solteiros e *mdn* = 2 anos, para os indivíduos actualmente numa relação). Apesar de haver literatura que apoia esta não influência da passagem do tempo (p.e., Spielmann et al., 2009), se os terminos relacionais tivessem ocorrido mais recentemente, talvez os resultados fossem diferentes, e esta dimensão apresentasse algum tipo de efeito.

Por outro lado, penso que a *não* influência significativa da dimensão *paixão* da Relação 1 na Relação 2 (com a *mediação* do índice de *reboundedness*) se deveu à natureza particularmente física/erótica do conteúdo dos itens da escala utilizada (adaptação da ETAS-R; p.e., Andrade et al., 2013). De acordo com Yela (citado por Gouveia et al., 2009), poder-se-ia dividir o componente do amor denominado como *paixão*, distinguindo a *paixão romântica* e a *paixão erótica*. Esta subdivisão seria análoga à divisão entre *amor* (o sentido “sublime” da expressão, sendo duradouro, que pode existir inclusivé sem o outro) e o *sexo* (algo mais pragmático, físico e temporário). Dado que neste estudo os *itens* da dimensão “*paixão*” acabaram por se aproximar mais desta última categoria, considero que a proximidade e centralidade do ex-parceiro da Relação 1 acabe por ser melhor “captada” pelo conceito de *profundidade*, o qual já apresentou resultados estatisticamente significativos.

Assim, e se o indivíduo experienciar mais saudades pelo ex-parceiro (considerado como uma *alternativa* desejável; Drigotas & Rusbult, 1992), e, portanto, manter a vinculação emocional a este, ao longo do tempo, menor será a qualidade relacional da relação seguinte (especialmente relativamente aos ex-parceiros mais recentes, alvo do presente estudo). Assim, as saudades continuadas pelos ex-parceiros interferem com o funcionamento relacional actual (quando o ex-parceiro é considerado uma alternativa atractiva), sendo que as necessidades não satisfeitas numa relação actual podem promover o voltar a ter pensamentos sobre os ex-parceiros (Spielmann et al., 2012). Pode-se, portanto, problematizar que entrar numa nova relação romântica não ajuda necessariamente a ultrapassar o término de uma relação com um ex-parceiro, o que iria contra parte dos resultados do estudo de Spielmann et al. (2009), apesar de ser possível que as RRs tenham a sua “utilidade”, ainda que a curto-prazo. Seria, portanto, importante esclarecer se existirão efectivamente benefícios cognitivos e/ou comportamentais de entrar numa nova relação subsequente a um *término relacional*, o que pode ter aplicações

terapêuticas. Aliás, de acordo com Spielmann et al. (2012), os sentimentos resolvidos pelo ex-parceiro mais recente seriam importantes para maximizar o potencial de uma nova relação.

A vontade de voltar para parceiros anteriores é muito frequente (Spielmann et al., 2012). Assim, as crenças associadas a desejos e tentativas de recuperar o parceiro (*visão positiva* do ex-parceiro) assim como assumir que o término relacional foi um erro que tem de ser rectificado (*visão negativa* do término relacional) têm um impacto negativo a nível da qualidade da Relação 2, o que está de acordo com o estudo de Frazier e Cook (1993). Estes autores, entre outros aspectos, apuraram que este tipo de crenças conduzia a uma recuperação e ajustamento pobres seis meses após a dissolução relacional, o que está de acordo com o estudo de Fagundes (2012). Especialmente as memórias positivas e reafirmativas da relação passada (*visão positiva* do ex-parceiro), ao servirem como um recurso de vinculação, enfraquecem a qualidade da relação actual (Spielmann et al., 2009).

### *3.2. Limitações do estudo e futuras direcções*

As RRs parecem ser um tópico bastante presente nas vidas relacionais das pessoas e especulado no dia-a-dia, ainda que sejam uma área muito pouco explorada cientificamente, não sendo suficientemente estudadas na literatura relacional (Brumbaugh & Fraley, 2015), pelo que há muito terreno a ser desbravado.

Em termos de limitações do estudo, e começando pela própria amostra estudada, a verdade é que se verificou algum grau de desproporção a nível de variáveis como o sexo dos participantes (51 do sexo masculino vs. 169 do sexo feminino), ainda que isto seja muito frequente nos estudos (p.e., no estudo de Marshall et al., 2013). Da mesma forma, ocorreu também algum desnível em termos do número de participantes pertencentes à subamostra de indivíduos actualmente solteiros ( $n = 52$ ) e os envolvidos numa relação ( $n = 168$ ), o que poderá, eventualmente, ter tido influência nas conclusões retiradas, pelo que poderia ser relevante procurar ter uma amostra mais equitativa neste aspecto (assim como em termos de habilitações

literárias, p.e.). Aliás, e de acordo com análises estatísticas levadas a cabo que acabaram por não ser aqui incluídas, apercebi-me que as subamostras dos indivíduos actualmente solteiros e numa relação parecem ser diferentes. A título de exemplo, haveria diferenças a nível da *visão positiva* do ex-parceiro e da *visão negativa* do término relacional, verificando-se uma maior *visão positiva* do ex-parceiro e *negativa* do término relacional nos indivíduos solteiros, sendo que se poderia hipotetizar que, precisamente devido a uma certa idealização do ex-parceiro e desejo de reunião (*visão positiva*), associada a uma não-aceitação e existência de ruminação relativa ao término (*visão negativa*), os indivíduos estariam solteiros precisamente porque a segunda relação não teria resistido à influência que o ex-parceiro ainda teria nela, possivelmente por ser de natureza *rebound*. Isto seria um exemplo de aspecto a estudar, no futuro.

Evidentemente que não nos podemos esquecer que este estudo tem uma natureza transversal e retrospectiva, o que evidentemente tem as suas limitações. Dado que os indivíduos evocam as dinâmicas das suas relações românticas passadas, algumas das quais acabaram anos antes da participação no estudo, é possível que tenha ocorrido uma recuperação enviesada da memória (Kindelberger & Tsao, 2014; Schachner et al., 2008), relativamente à avaliação da qualidade relacional retrospectiva (p.e., ao nível de paixão ou profundidade da Relação 1), após o término relacional já ter ocorrido. Da mesma forma, a avaliação passada pode ter sido influenciada por mecanismos de protecção defensiva do “ego” e da auto-imagem, de forma a que os indivíduos evitassem parecer rejeitados ou vulneráveis (Eastwick et al., 2008). Essa desejabilidade social e até “pessoal” poderia ocorrer, p.e., pelo admitir que ainda mantêm uma *visão positiva* do ex-parceiro, uma *visão negativa* do término relacional (que implicaria um admitir-se a si próprio um luto não realizado) ou que as *motivações* de entrada na Relação 2 seriam instrumentais, ou ainda quando informam quem teve o maior grau de iniciativa ou influência na decisão de terminar a relação (geralmente, tendência para admitir que foi o próprio). Embora os sentimentos actuais por um ex-parceiro possam enviesar a evocação de

detalhes, tais como a satisfação relacional e o compromisso enquanto a relação estava intacta (especialmente no caso dos indivíduos actualmente solteiros, que já terminaram tanto a Relação 1, como a Relação 2), são os sentimentos actuais acerca da relação que interessam no estudo. Assim, vieses de evocação, por parte dos participantes são, de facto, mais informativos que os detalhes objectivos da relação passada (Spielmann et al., 2009). De acordo com estes autores, p.e., os indivíduos mais seguros desvalorizariam retrospectivamente a relação passada como estratégia de *coping* (Spielmann et al., 2009).

Seja como for, e mesmo que estes fenómenos tenham ocorrido, os participantes parecem ter sido *suficientemente* sinceros, de tal forma que se conseguiu detectar, ainda assim, a influência de relações passadas nas seguintes. Ainda assim, convido a que, no futuro, se conduzissem estudos longitudinais nesta área, até como forma de compreender melhor as transições românticas no momento em que ocorrem, para avaliar, p.e., se a *natureza* das RRs se alteraria ao longo do tempo – i.e., se ocorreria uma transformação da motivação de entrada na relação com o passar do tempo, de *extrínseca* para mais *intrínseca* (p.e., Kindelberger & Tsao, 2014)? Ou seja, será que, ainda que os indivíduos inicialmente entrassem na relação por motivações instrumentais, com o passar do tempo e partilha de experiências, a manutenção da relação passaria a ocorrer pelo próprio desenvolvimento e evolução da mesma, transformando-se, inclusivé, numa relação de longo-prazo? Uma das vantagens de um estudo longitudinal é que permitiria avaliar eventuais flutuações nas variáveis psicológicas ao longo do tempo - isto porque, evidentemente, constructos como o de *satisfação* relacional não têm uma natureza estática.

É possível que, à medida que as novas relações continuem a desenvolver-se, os efeitos potencialmente negativos da solidariedade/proximidade da relação passada (Relação 1) possam deixar de ser tão salientes porque a nova relação passa a ser *intrinsecamente* reforçadora (Merolla et al., 2004). Outra perspectiva estaria associada à ideia de fase “lua-de-mel” das

relações, em que a altura mais satisfatória da relação seria logo na fase inicial do envolvimento (p.e., Rusbult, 1983). A verdade é que, na presente amostra, a Relação 2 não foi avaliada, transversalmente, na mesma fase de evolução, especialmente no caso dos indivíduos que estão actualmente numa relação (ou seja, nalguns casos, o estudo terá “apanhado” a relação numa fase mais inicial, noutros numa fase mais intermédia ou final), pelo que terá de haver cautela na extrapolação de conclusões. Da mesma forma, os participantes da amostra poderiam encontrar-se em diferentes momentos do *luto*, pelo término da sua relação anterior, o que também deve ser tido em conta.

De forma a não sobrecarregar ainda mais os participantes com mais inventários, e visto que neste estudo era prioritário avaliar o impacto de uma relação na seguinte, e não as “disposição iniciais” do indivíduo, não foram incluídas medidas de vinculação geral (como o QER - *Questionário de Estilo Relacional*; Moreira, 2002, 2006), e apenas foram avaliadas as dimensões de *preocupação* e *evitação* na Relação 2. De referir, não obstante, que os indivíduos inseguros acabam por traduzir as suas inseguranças pessoais mais transversais em inseguranças relacionais mais específicas (Joel et al., 2011), ou seja, não seria essencial ter uma medida de vinculação “disposicional”, visto que tais inseguranças se manifestariam quase necessariamente na relação específica (neste caso, na Relação 2). Além disso, alguns estudos nesta temática indicam que, p.e., para os participantes que começaram uma nova relação, a vinculação ansiosa *não* prediz vinculação emocional ao ex-parceiro (Spielmann et al., 2009), ao contrário do que seria esperado, tendo em conta a tendência para a dependência nas pessoas com este estilo de vinculação. Não obstante, a inclusão da medida de vinculação “geral” em estudos futuros, poderá ser útil, já que a tendência para o envolvimento em RRs e o período de tempo para começar uma nova relação parece estar correlacionados, p.e., com relatos actuais de vinculação ansiosa mas não de evitante (Brumbaugh & Fraley, 2015).

Da mesma forma, poder-se-ia, ainda, avaliar a influência de variáveis como o tipo da Relação 1 (i.e., relação casual, namoro, coabitação, noivado e casamento), assim como da respectiva duração (apesar de esta variável não ter necessariamente influência a nível da *profundidade* da relação; Kaczmarek & Backlund, 1991), variáveis que acabei por não incluir no modelo final, na Relação 2.

Poderá ainda ser relevante compreender melhor o contexto e as causas que levaram à dissolução relacional (Shimek & Bello, 2014; para uma meta-análise relativamente a factores individuais, relacionais e contextuais associados à dissolução de relações, ver, p.e., Le, Dove, Agnew, Korn, & Mutso, 2010), já que estas podem moderar a proximidade pós-término entre ex-parceiros e o impacto que a relação anterior terá na seguinte (Mason et al., 2012; Tan et al., 2015), assim como as motivações inerentes à entrada numa nova relação. Por exemplo, a motivação específica associada à *vingança* relativa ao ex-parceiro poderia advir de uma transgressão relacional, como um caso de infidelidade (Busboom et al., 2002).

Por outro lado, compreende-se que, se a pessoa mantém contacto com um ex-parceiro, por escolha própria ou não (p.e., crianças e outros investimentos, como residências e redes sociais podem tornar o contacto com o ex-parceiro inevitável; p.e., Rhoades et al., 2011), pode ter mais dificuldade em extinguir sentimentos acerca dele e em recuperar emocionalmente do término relacional (Lee, 2013; Locker Jr et al., 2010), o que pode exacerbar a ambivalência acerca do término relacional, e explicar o impacto negativo na Relação 2, como vimos. Neste caso, talvez importe aferir o tipo de conteúdo comunicacional com o ex-parceiro (Rhoades et al., 2011).

Outro rumo possível de investigação visa compreender até que ponto as RRs seriam ou não de natureza ou categoria qualitativamente diferente de outros tipos de envolvimento romântico (Pierce, 2012), ou se existirão efectivamente diferentes níveis de *reboundedness* (i.e., as RRs teriam uma natureza dimensional), o que poderia ser conseguido através da análise de

classes latentes. Por outro lado, poderia ser interessante compreender melhor eventuais diferenças e semelhanças entre padrões *rebound* em relações maritais e não-maritais (Brumbaugh & Fraley, 2015), o que não foi possível averiguar no presente estudo devido ao número muito reduzido de relações de casamento na Relação 2 (p.e.,  $n = 5$ , na subamostra dos indivíduos actualmente numa relação).

No presente estudo, considerou-se o período de tempo que passa entre o fim da Relação 1 e o início da Relação 2. Poderia, não obstante, ser igualmente alvo de estudo os casos de RRs que se iniciam antes da Relação 1 terminar (as RRs seriam aqui uma *alternativa*; Rusbult, 1983). Isto porque, quando os parceiros antecipam que o término relacional é iminente, podem escolher entrar numa nova relação para evitarem ou diminuïrem a intensidade do impacto negativo que teria a dissolução relacional (Radwan, 2006). Por seu turno, e visto que a literatura é inconclusiva sobre se há diferenças na tendência para o *rebound* em indivíduos de diferentes sexos (p.e., alguns estudos afirmam que os homens têm maior tendência – p.e., Locker Jr et al., 2010; Shimek & Bello, 2013, 2014 - enquanto outros afirmam não haver diferenças significativas entre sexos – Knox & Zusman, 2009; Pierce, 2012), isso poderia ser alvo de investigação. Da mesma forma, e apesar da faixa etária (18-35 anos) ter sido definida *a priori* propositadamente, poderia ser interessante compreender se estes padrões se mantêm com pessoas mais velhas. Inclusivé, e de acordo com Brumbaugh e Fraley (2015), o “*rebounding*” poderia ser um termo vago na faixa etária dos jovens, já que podemos problematizar que o seu padrão de *dating* habitual pode ser caracterizado como um ciclo contínuo de *rebounds*. É possível, portanto, que, à medida que os indivíduos se tornam mais velhos e têm mais experiência em relações e diferentes tipos de motivações (Shimek & Bello, 2014), sejam capazes de aprender a partir de relações passadas para melhorar as relações subsequentes (p.e., a solidariedade/proximidade da relação passada pode estar positivamente relacionada com o compromisso e satisfação em relações futuras, ou nem sequer ter relação; Merolla et al., 2004).



Outra potencial limitação consiste no facto do presente estudo se basear em pelo menos duas escalas que têm uma utilização empírica ainda muito restrita (IM-SR e ISPACE), pelo que ainda não foram suficientemente aprimoradas. Não obstante, e como referido acima, os valores de consistência interna, p.e., foram bastante razoáveis. Seja como for, seria importante continuar a aperfeiçoar ambas as escalas construídas no contexto desta dissertação, de forma a melhorar progressivamente as suas qualidades psicométricas, e eventualmente reorganizar a sua divisão em termos de factores.

Apesar da variável “*tempo*” não ter apresentado um efeito significativo a nível da manutenção da vinculação relativamente ao ex-parceiro, seria interessante compreender quais seriam os principais propulsionadores da entrada numa nova relação (Relação 2) – i.e., que factores estariam implicados na *rapidez* com que se entra na Relação 2 (p.e., nível de *stress* associado ao término relacional; Shimek & Bello, 2013)? Por exemplo, e tendo em conta o ISPACE, seria a manutenção de uma visão mais favorável ou mais desfavorável em relação ao ex-parceiro que permitiria a entrada na Relação 2 mais *rapidamente*? A este propósito, a literatura propõe que o amor serviria o propósito de motivar o movimento em direcção a um indivíduo particular e a raiva fornece a energia para procurar uma potencial reunião, enquanto a tristeza conduziria a um estado de afastamento, no qual os indivíduos se retiram dos objectivos de reunião (Bowlby, 1980; Davis, Shaver, & Vernon; citado por Sbarra & Emery, 2005). Seja como for, seria pertinente estudar a função, não só das emoções, mas dos pensamentos e atitudes, no contexto específico das RRs.

Finalmente, e tendo ainda em conta a disseminação da tecnologia actualmente, será decerto importante aferir de que forma o contacto (demasiado) facilitado com o ex-parceiro, ainda que de forma “passiva” e unidireccional (p.e., através da visualização do perfil do ex-parceiro em redes sociais *online*, como o Facebook), terá impacto nos níveis de vinculação

continuada a este e, consequentemente, influência em relações subsequentes (p.e., Lee, 2013; Rhoades et al., 2011).

### 3.3. *Implicações clínicas*

Antes de mais, e como vimos, tanto os resultados desta investigação no geral, como o próprio inventário em particular, poderão ter implicações e aplicações a nível clínico, visto que a avaliação da existência e/ou intensidade destes sentimentos, pensamentos/attitudes, e contacto com o ex-parceiro, são aspectos potencialmente preditores de um maior ou menor ajustamento emocional pós-término relacional (p.e., Mason et al., 2012), área de intervenção clínica.

Por outro lado, e ainda no que diz respeito ao nível de recuperação emocional de términos relacionais, pode-se problematizar que não é qualquer nova relação que irá necessariamente ajudar a “superar” um ex-parceiro - aqueles que escolhem relações de baixa qualidade parecem estar mais vulneráveis a ter saudades do ex-parceiro assim que a fase de “lua-de-mel” se dissipar na nova relação (Spielmann et al., 2012).

Identificar as condições em que o vínculo emocional continuado é atenuado ou exacerbado pode ajudar a informar a abordagem clínica, em termos de trabalho cognitivo e emocional (p.e., a nível das crenças do indivíduo relativas à idealização do ex-parceiro), na recuperação após a dissolução de uma relação, onde há necessidade de “acalmar” a hiperactivação do sistema de vinculação (Spielmann et al., 2009). Até porque não seriam as tais RRs que vão necessariamente “resolver” a necessidade excessiva de tranquilização dos indivíduos (aliás, como vimos, os níveis de *preocupação* estariam aumentados), especialmente naqueles com vinculação ansiosa, onde essa necessidade excessiva seria uma das questões nucleares que explicaria o seu menor grau de satisfação. Assim, o foco em trabalhar as eventuais crenças “distorcidas” acerca do próprio e do outro (também em termos de *working models*; Collins & Read, 1990), assim como a reflexão acerca dos seus papéis e futuro (Rhoades et al., 2011) parece ser o caminho mais estável para a recuperação de uma dissolução relacional

(Spielmann et al., 2009). Especialmente para aquelas pessoas que parecem estabelecer padrões de envolvimento com parceiros indesejáveis, naquilo que parece a perpetuação de um funcionamento esquemático, em termos de ciclos/padrões interpessoais desadaptativos (p.e., Lewandowski & Sahner, 2005; Young et al., 2003).

Esse trabalho clínico (p.e., Bowlby, 1980; Kaczmarek & Backlund, 1991) poderia passar por: encorajar os indivíduos a expressar sentimentos e pensamentos, em parte a partir da discussão da sua história relacional; encorajar a confiar na rede de apoio de amigos e família; encorajar um balanço entre a necessidade de recolha/afastamento e de conexão; afastar *mementos* que possam activar a fantasia da reunificação; evitar outras mudanças significativas na vida; redefinir o que querem numa relação (tal como referido anteriormente a propósito da importância da reflexão; Marshall et al., 2013); encorajar o *luto* como motivador para fazer mudanças positivas, para que estes indivíduos possam ficar mais “fortes”, sensíveis e conscientes e, inclusivé, possam melhorar a comunicação em relações futuras (Tashiro & Frazier, 2003).

#### 4. Conclusão

As relações são entidades dinâmicas afectadas não apenas pelas questões actuais que os parceiros enfrentam, mas também pelas vivências anteriores, particularmente as experiências românticas passadas (Merolla et al., 2004). Assim, as relações passadas podem influenciar relações subsequentes devido ao impacto daquelas no *self* (Hazan & Shaver, 1987; Lewandowski & Sahner, 2005), podendo haver motivação, de forma mais ou menos deliberada, para procurar um parceiro que possa efectivamente substituir os componentes do *self* que eram fornecidos pelo ex-parceiro, na relação passada. A partir dos resultados obtidos neste estudo, parece óbvio que as relações passadas influenciam os indivíduos “*rebound*” em grande medida, no sentido em que os ex-parceiros “coloram” as percepções das pessoas na relação seguinte (Brumbaugh & Fraley, 2015), aparentemente de forma não muito benéfica para a qualidade relacional desta, independentemente do intervalo de tempo entre as duas relações.

## Referências bibliográficas

- Andrade, A. L., Garcia, A., & Cassepp-Borges, V. (2013). Evidências de validade da Escala Triangular do Amor de Sternberg – Reduzida (ETAS-R), *Psico-USF*, 18 (3). 501-510.
- Arbuckle, J. L. (2009). Amos<sup>TM</sup> 18 user's guide. EUA: Amos Development Corporation.
- Aron, A., Aron, E.N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190–1203. doi:10.1080/10570318709374250
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (3), 377-394.
- Bentler, P. M., Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2<sup>a</sup> ed.). New York: Basic Books.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2007). Transference of attachment patterns: How important relationships influence feelings toward novel people. *Personal Relationships*, 14(4), 513-530.

- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32 (1), 99-118. doi: 10.1177/0265407514525086
- Busboom, A. L., Collins, D. M., Givertz, M. D., & Levin, L. A. (2002). Can we still be friends? Resources and barriers to friendship quality after romantic relationship dissolution. *Personal Relationships*, 9(2), 215-223.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204-232.
- Byrne, A., & Carr, D. (2005). Caught in the cultural lag: The stigma of singlehood. *Psychological Inquiry*, 16(2&3), 84-90.
- Cassepp-Borges, V., & Teodoro, M. L. M. (2007). Propriedades psicométricas da versão brasileira da Escala Triangular do Amor de Sternberg. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(3), 513-522.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11 (5), 143-160.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Dailey, R. M., Brody, N., LeFebvre, L., & Crook, B. (2013). Charting changes in commitment: Trajectories of on-again/off-again relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1020-1044. doi: 10.1177/0265407513480284
- Dainton, M. (2003). Equity and uncertainty in relational maintenance. *Western Journal of Communication*, 67(2), 164-186.

- Division of Statistics + Scientific Computation (2012). *Structural equation modeling using AMOS: An introduction*. Austin: University of Texas.
- Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (1), 62-87.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800-807.
- Emery, R.E., & Dillon, P. (1994). Conceptualizing the divorce process: Renegotiating boundaries of intimacy and power in the divorced family system. *Family Relations*, 43, 374–379.
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T., & Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance and persistence. *Personal Relationships*, 20(3), 546-567.
- Fagundes, C. P. (2012). Getting over you: Contributions of attachment theory for postbreakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, 19, 37-50. doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01336.x
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55–67.
- Gaines, S. O., Reis, H. T., Summers, S., Rusbult, C. E., Cox, C. L., Wexler, M. O., Marelich, W. D., & Kurland, G. J. (1997). Impact of attachment style on reactions to accommodative dilemmas in close relationships. *Personal Relationships*, 4, 93-113.
- Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 961-977. doi: 10.1037/a0033874

- Gillaspy, A., & Purc-Stephenson, R. (2009). Reporting practices in confirmatory factor analysis: An overview and some recommendations. *Psychological Methods, 14* (1), 6-23.
- Gouveia, V. V., Fonseca, P. N., Cavalcanti, J. P. N., Diniz, P. K. C., & Dória, L. C. (2009). Versão abreviada da Escala Triangular do Amor: Evidências de validade fatorial e consistência interna. *Estudos de Psicologia, 14* (1), 31-39.
- Haynes, P. K. (2014). *"When it's good it's great, but when it's bad it's awful": The relationship between compassionate goals and breakup distress* (Dissertação de Mestrado). The Ohio State University, Ohio (EUA).
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50* (1), 93-98.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 15* (1), 137-142. doi: 10.1177/0265407598151009
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44* (3), 513-524.
- Hobfoll, S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology, 6*(4), 307-324.
- Hostetler, A. J. (2009). Single by choice? Assessing and understanding voluntary singlehood among mature gay men. *Journal of Homosexuality, 56* (4), 499-531.
- Imhoff, R., & Banse, R. (2011). Implicit and explicit attitudes toward ex-partners differentially predict breakup adjustment. *Personal Relationships, 18*, 427-438. doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01308.x



- Joel, S., MacDonald, G., & Shimotomai, A. (2011). Conflicting pressures on romantic relationship commitment for anxiously attached individuals. *Journal of personality*, 79(1), 51-74.
- Joel, S., Teper, R., & MacDonald, G. (2014). People overestimate their willingness to reject potential romantic partners by overlooking their concern for other people. *Psychological science*, 25 (12), 2233-2240. doi: 10.1177/0956797614552828
- Kaczmarek, M. G., & Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised grief: The loss of an adolescent romantic relationship. *Adolescence*, 26 (102), 253-259.
- Kindelberger, C., & Tsao, R. (2014). Staying alone or getting attached: Development of the motivations toward romantic relationships during adolescence. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 175(2), 147-162. doi:10.1080/00221325.2013.834291
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619.
- Knox, D., & Zusman, M. (2009). Become involved with someone who is on the rebound? How fast should you run?. *College Student Journal*, 43, 99-104.
- Koropecjy-Cox, T. (2005). Singles, society, and science: Sociological perspectives. *Psychological Inquiry*, 16(2&3), 91-97.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lahad, K. (2012). Singlehood, waiting, and the sociology of time. *Sociological Forum*, 27(1), 163-186. doi: 10.1111/j.1573-7861.2011.01306.x

- Lahad, K. (2014). The single woman's choice as a zero-sum game. *Cultural Studies*, 28(2), 240-266. doi: 10.1080/09502386.2013.798341
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17, 377-390. doi: 10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x
- Leal, A. R. (2009). *'De pequenino se torce o pepino': Processos de mediação entre as experiências de infância e as relações de casal*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Lee, L. A. (2013). *The social context of social loss: Interpersonal mediators and moderators of emotional adjustment to a romantic breakup* (Dissertação de Doutorado). University of Arizona, Arizona (EUA).
- Lewandowski, G. W., & Sahner, D. F. (2005). The influence of past relationships on subsequent relationships: The role of the self. *Individual Differences Research*, 3(4), 269-275.
- Locker Jr, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of romantic relationships: Situational predictors of perception of recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565-578.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLoS ONE*, 8(9), 751-761. doi:10.1371/journal.pone.0075161
- Mason, A. E., Sbarra, D. A., Bryan, A. E., & Lee, L. A. (2012). Staying connected when coming apart: The psychological correlates of contact and sex with an ex-partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(5), 488-507.
- Merolla, A. J., Weber, K. D., Myers, S. A., & Booth-Butterfield, M. (2004). The impact of past dating relationship solidarity on commitment, satisfaction, and investment in current relationships. *Communication Quarterly*, 52(3), 251-264.

- Moreira, J. M. (2002). *Altera pars auditur: The dual influence of the quality of relationships upon positive and negative aspects of coping with stress* (Dissertação de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Moreira, J. M. (2006). Será o estilo de vinculação específico para cada relação? Um estudo utilizando a Teoria da Generalizabilidade. *Psicologia*, 20 (1), 127-154.
- Moreira, J. M. (2008, Julho). *Avoidant attachment style as an evolutionary-based regulator of sexual strategies*. Poster apresentado na International Association for Relationship Research Conference, Providence, RI, EUA.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641-666.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 1028-1039.
- Pierce, S. L. (2012). *The rebound effect: The use of short-term mating strategies after the dissolution of a significant, loving relationship* (Dissertação de Mestrado). Indiana State University, Terre Haute, Indiana (EUA).
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Feldman, L. B. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: New directions and emerging issues* (pp. 267-299). New York: Guilford Press.

- Radwan, M.F. (2006). Rebound Relationships Advice [2 Know Myself]. Recuperado a Agosto 3, 2015, de [http://www.2knowmyself.com/What\\_is\\_a\\_rebound\\_relationship/rebound\\_relationships\\_advice\\_feelings](http://www.2knowmyself.com/What_is_a_rebound_relationship/rebound_relationships_advice_feelings)
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*, 24(3), 367-389.
- Rhoades, G. K., Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374.
- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 132–140. doi: 10.1016/j.jesp.2006.11.001
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the Investment Model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (1), 101-117.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Santos, M. J., Feijão, M. T., & Mesquita, R. (2000). *Relações entre estilos de vinculação, estilos de resolução de conflito e satisfação nas relações amorosas em mulheres com um relacionamento heterossexual* (Manuscrito não publicado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa.

- Santos, P. (2015). *Divórcio: A fantasia da união* [Webinário – Instituto CRIAP]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=6Jzlv1-14E>
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213-232.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal relationships, 15*(4), 479-491.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research, 99* (6), 323-338. doi: 10.3200/JOER.99.6.323-338
- Sherman, J. (2010). *Rebound: Time heals, but a new relationship is quicker* [Psychology Today]. Recuperado a Agosto 3, 2015, de <http://www.psychologytoday.com/blog/ambigamy/201002/rebound-time-heals-new-relationship-is-quicker>
- Shimek, C. E., & Bello, R. S. (2013, Abril). *Distress due to relational termination and attachment to an ex-partner: The role of rebound relationships*. Paper apresentado no 83rd Annual Meeting of Southern States Communication Association, Louisville, KY (EUA).
- Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences, 3*, 24-43. doi:10.3390/socsci3010024
- Snook, S. C., & Gorsuch, R. L. (1989). Component analysis versus common factor analysis: A monte carlo study. *Psychological Bulletin, 106* (1), 148-154.
- Spielmann, S. S., Joel, S., MacDonald, G., & Kogan, A. (2012). Ex appeal: Current relationship quality and emotional attachment to ex-partners. *Social Psychological and Personality Science, 4* (2), 175-180. doi: 10.1177/1948550612448198

- Spielmann, S. S., MacDonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1382–1394.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E.A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105 (6), 1049-1073.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.
- Stein, P. J. (1975). Singlehood: An alternative to marriage. *Family Coordinator*, 24(4), 489-503.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Psychology*, 27, 313-335.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Tadinac, M., & Hromatko, I. (2006). Strangers in the night or love forever: Characteristics and preferences of short vs. long-term relationship seekers. *Psychological Topics*, 15(2), 261-276.
- Tan, K., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E., & Harvey, S. M. (2015). Committed to us: Predicting relationship closeness following nonmarital romantic relationship breakup. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32 (4), 456-471. doi: 10.1177/0265407514536293
- Tashiro, T.Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.

- Vasco, A. B. (2013). Sinto e penso, logo existo!: Abordagem integrativa das emoções. *PsiLogos*, 11 (1), 37-44.
- Velicer, W. F., & Jackson, D. N. (1990). Component analysis versus common factor analysis: Some issues in selecting an appropriate procedure. *Multivariate Behavioral Research*, 25 (1), 1-28.
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Rosseel, Y., & Peene, O. J. (2006). Confirming the three-factor structure of the Quality of Relationships Inventory within couples. *Psychological assessment*, 18(1), 15-21.
- Weber, A. L. (1998). Losing, leaving, and letting go: Coping with nonmarital breakups. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), *The Dark Side of Close Relationships* (pp. 267-306). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 782-792.
- wikiHow [sem autor] (2015). *Como ter uma relação de rebote* [wikiHow]. Recuperado a Agosto 3, 2015 de <http://pt.wikihow.com/Ter-uma-Rela%C3%A7%C3%A3o-de-Rebote>
- Wolfinger, N. H. (2007). Does the rebound effect exist? Time to remarriage and subsequent union stability. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 9-20. doi:10.1300/J087v46n03\_02
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zwahr-Castro, J., & Dicke-Bohmann, A. K. (2014). Who can be friends? Characteristics of those who remain friends after dissolution of a romantic relationship. *Individual Differences Research*, 12(4), 142-152.